

夢コープニュース

12

〒420-0851 静岡県葵区黒金町 12-5 丸伸ビル 6F
 TEL (054) 275-1100 / FAX (054) 275-1133
 MAIL honbu@yumecoop.jp / URL https://yumecoop.com

暖房器具を使う季節、火の用心を一層心がけたい時期です。火災の原因の1つにコンセント差込口が関係している場合があります。コンセントの多くは機器の裏側にあるため、目が届きません。埃が積み重なり湿気と合わさることでショートの原因になってしまいます。常に差したままにしている箇所は、特に注意が必要です。掃除をする際にさっと埃を払うようにしましょう。また、タコ足配線によりタップの定格容量を超えると、コードが過熱し火災に繋がる可能性があります。消費電力の大きい電子レンジなどはこの使い方は避け、容量を守って使用するようにしましょう。

上記の他にも電気ポットのコードとのジョイント部分が水で濡れていないか、コードが動線上を遮っていないか（転倒の危険）なども要注意。ご利用者宅でも観察し、危険に気づいたら速やかに対応をお願いします。



理事長 杉井 初世

10 月度活動結果報告

| | |
|---------------|-----------|
| 夢コープ職員数 285 名 | 実働数 279 名 |
|---------------|-----------|

| 事業 | 活動時間数 |
|--------------|-------------|
| くらしの助け合い | 1,906.50 時間 |
| 介護保険 訪問系サービス | 4,628.75 時間 |
| 障害福祉サービス | 1,775.25 時間 |

| | | |
|--------|-------|-------|
| 居宅介護支援 | 要介護 | 総合支援 |
| | 439 名 | 208 名 |



| 施設名 | 開所日 | 当月利用者数 | 利用者数/1日 |
|--------|------|--------|---------|
| どうぞの家 | 27 日 | 16 名 | 5.37 名 |
| 夢コープふじ | 27 日 | 24 名 | 8.48 名 |
| 夢コープいた | 18 日 | 35 名 | 8.00 名 |



交通安全スローガン

「かもしれない」危険予知から事故防止

定例理事会 11月21日(金) 協議事項

① 慶弔規程改定について



【 Kさん 富士宮 ヘルパー 】



- ① やりがいを感じるのはどんなとき？ ご利用者に「ありがとう」と言われた時
- ② 最近うれしかったこと ご利用者に「また来てネ」と言われたこと
- ③ 心がけていることやモットーは？ 相手を尊敬すること
- ④ 実はこんな趣味・特技があります！ 着物リメイクバッグづくり
- ⑤ こっそり教えて！私の「秘密兵器」 お名前をしっかりと呼ぶようにしている

- ⑥ 自分の性格を一言で表すと？ マイペース
- ⑦ 好きな食べ物は？ 抹茶系スイーツ
- ⑧ 今後チャレンジしたいことは？ 筋トレ
- ⑨ 事業所の皆さんへひとこと！
病気になるないようにしましょう

【 Kさんへ！ 】

夢コープ歴 30 年以上のベテランヘルパーさん。仕事ぶりはとても丁寧で、サ責が困った時はいつも快く新しい仕事を受けてくれます。調理の腕前も素晴らしく、スタッフも思わず食べたくなるメニューが並びます。夢コープニュースの企画に最近まで参加するなど、とても知的な方です。これからも、よろしくお願いしますね。

今年の冬どう過ごしますか？



私の 温活



温活 とは

私たちが健康を維持するために理想的な体温は 36.5～37 度といわれています。あなたの平熱は何度ですか？温活とは、体を冷やさないようにするとともに温めて、冷えを改善するための活動を指しますが、その理想的な体温まで上げることも、ひとつの目安になります。

考え方

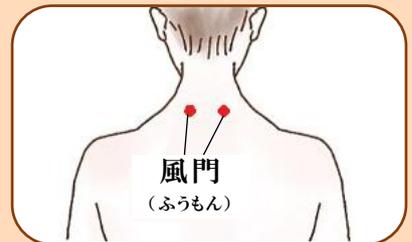
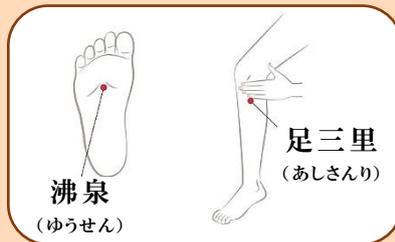
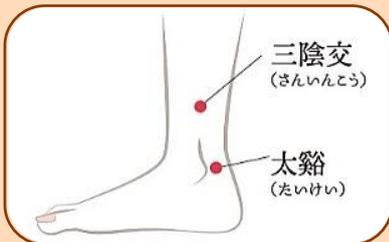
- ◎運動して筋肉量を増やそう！
- ◎冷たい飲み物を控えよう！



ポイント

- ① 衣服の選び方 3つの首（首・手首・足首）を冷やさない
- ② 睡眠のとり方 睡眠リズム大丈夫ですか
- ③ 食事のとり方 バランスの良い食事を心がけることが大切
- ④ 運動の仕方 運動不足が続くと、筋肉量が低下

マッサージで血流を改善 温活に効果的なツボ



グッズの活用

外出先やオフィスでの冷え対策におすすめなのが、耐熱性のあるホットドリンク用のペットボトルを使った即席湯たんぽ。ホットドリンク用のペットボトルに 50～60℃のお湯を入れて、冷めにくくなるようにタオルなどで包み、ゴムで止めたら出来上がりです。

冷えは万病の元。体温の低下は、さまざまな不調をきたす原因になります。体温を測る機会が増えた今こそ、健康維持に理想的な体温を意識して過ごし、無理なくできる範囲で、温活に取り組んでみてはいかがでしょうか。



出典 ツムラ