

夢コープ ニュース



〒420-0851
静岡市葵区黒金町 12-5
丸伸ビル 6F
TEL: (054) 275-1100
FAX: (054) 275-1133



MAIL: honbu@yumecoop.jp
URL: <https://www.yumecoop.com>

新しい年を健やかに迎えられたことと思います。年の初めにあたり、災害や事故のない平穏な 2026 年となることを願っております。

2025 年は AI (エーアイ 人工知能) が生活に身近になった年だったと感じています。スーパー等のセルフレジ・マイナンバーカードの顔認識・レストランの配膳ロボットやセルフオーダー・自動運転の走行試験などが当たり前の風景になりました。ヘルパーはけあピアに音声で文字入力でき、サ責はヘルパーから届く報告を AI で自動的に文章にまとめ、ケアマネはプラン作成を AI に支援してもらうことができるなど、介護業界でも活用が進んでいます。

一方、AI が進化して事務作業の効率化は図れても、人をケアする仕事は AI に取って代わることはできないと言われていています。ご利用者との共感的コミュニケーションや臨機応変な対応は人間の強みだからです。

あなたの笑顔がご利用者の元気の源になりますよう、本年もよろしくお願いいたします。

理事長 杉井 初世

11 月度活動結果報告

夢コープ職員数 287 名	実働数 281 名	
事業	活動時間数	
くらしの助け合い	1,707.00 時間	
介護保険 訪問系サービス	4,150.00 時間	
障害福祉サービス	1,691.25 時間	
居宅介護支援	要介護	総合支援
	445 名	201 名



施設名	開所日	当月利用者数	利用者数/1日
どうその家	27 日	15 名	4.80 名
夢コープふじ	25 日	22 名	8.36 名
夢コープいた	15 日	36 名	7.73 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 12 月 23 日 (火) 協議事項

① 給与規定改定



【 笹古 貴之さん 清水 ヘルパー 】



- ① この仕事を始めたきっかけは？ 障がい者施設の支援員の傍ら、ヘルパーだとじっくり1対1の支援ができると感じたので。
- ② 最近うれしかったこと うまくいってなく、あれこれ支援方法を試してみて、たまにジグソーパズルのピースの様にピタッとはまった時、やったーと思います。
- ③ 好きな食べ物は？ 辛い食べもの
- ④ 好きな言葉は？ リンダ・リンダ ♪
- ⑤ 実はこんな趣味・特技があります！ 陸上競技をやっていました。移動支援で多動な方も追いかけられます！
- ⑥ 事業所の皆さんへひとこと！ 空気読まず？男性が活動していますが、同性介護の面でも役に立てることがあるかもしれません。その時は、声かけてください。

【 笹古さんへ！ 】

夢コープに在籍 20 年、貴重な男性ヘルパーです。周囲を和ませる明るい性格と、ご利用者に寄り添う優しい気配りができる方です。同性だからこそできる話もあるようで、とても助かっています。これからもよろしくお願いします。

鶏むね肉 いつの間にか “サラダチキン”

以前は地味な存在だった鶏むね肉、チキンといえば、いつでも主役は鶏もも肉。安いけれど扱いにくく、パサパサしておいしくないというのが鶏むね肉のイメージでした。近年、低糖質・ヘルシー志向の流行とともに「サラダチキン」が人気になり、むね肉の需要は急増。コンビニなどで手軽に買える商品として広まってきました。健康食材としての定番化に加え、「低温調理」や「ブライン液（塩糖水）」などしっとり仕上げのコツが広まると、家庭やレストランでも、主役級食材としての地位を確立。安価で高たんぱく低カロリー、高栄養価の鶏むね肉。今日の食事に使ってみませんか！

鶏むね肉の特徴

- ◎アミノ酸スコアが 100 の食品である
- ◎牛肉や豚肉と比較してコストパフォーマンスがいい
- ◎1日の食事のうち1食に取り入れると、タンパク質を充足しやすい
- ◎BCAA(バリン・ロイシン・イソロイシン)が豊富
- ◎冷凍保存が可能

タンパク質以外の栄養素

- ◎ナイアシン エネルギー生産・糖質・脂質・タンパク質の代謝に関与
- ◎ビタミン B6 免疫機能の維持やエネルギー代謝の他、皮膚の健康にも関与
- ◎パントテン酸 免疫抗体の合成・抗ストレス作用
- ◎カリウム ナトリウムを体外に排出する作用や塩分摂取を調節
- ◎イミダゾールペプチド 活性酸素を抑える働きや抗酸化作用、抗炎症作用、疲労回復、健康維持に貢献

【煮るだけとりチャーシュー-】

- ・鶏むね肉：大 1 枚分（約 300g）
 - ・ゆで卵（かたゆで）：2 個
 - ・煮汁：しょうゆ 大さじ 3
砂糖、酢、酒、みりん 各大さじ 1 と 1/2
- ① 鶏肉は身の厚い部分を包丁で開いて均一にし、両面をフォークで刺す。
 - ② 鍋に煮汁の材料を入れて混ぜ、鶏肉とゆで卵を加えて中火にかける。煮立ったらふたをして、弱火で約 15 分、途中 2 回ほど上下を返しなが煮る。
 - ③ 鶏肉と卵を食べやすい大きさに切って器に盛り、残った煮汁をかける。

【鶏むね肉のレンジ蒸し】

- ・鶏むね肉：1 枚分（一口大にカット）
 - ・塩麹：大さじ 1～2
 - ・大葉やレモン：お好みの量
- ① ポリ袋に鶏むね肉と塩麹を入れてよく揉みこみ、1 時間以上漬ける
 - ② 耐熱容器に移し、600W で約 5～6 分加熱する（中に火が通るまで）
 - ③ 器に盛り付ける。お好みで大葉やレモンなどを添えて