

4月「卯月」(うづき)

卯の花が咲く月「卯の花月(うのはなづき)」を略したという説、他には十二支の4番目が卯(うさぎ)なので「卯月」といわれるようになったという説もあります。

この日何の日? 4月11日「ガッツポーズの日」

1974(昭和49)年4月11日、東京・日大講堂で行われたボクシング WBC ライト級タイトルマッチで、挑戦者であるガッツ石松が、チャンピオンのロドルフォ・ゴンザレス(メキシコ)にKO勝ちしました。勝利の瞬間コーナーポストに登ってとったポーズを、マスコミがガッツ石松の名前を取って「ガッツポーズ」と表現しました。

このポーズはそれ以前からあったのですが、この時からガッツポーズと名付けられて日本中に広まりました。



ヘルパー会 (2月) 学習会

「実践! オムツ交換をしてみよう!」

今回はオムツ交換の実習を行いました。身体介護のレベルアップを目的に

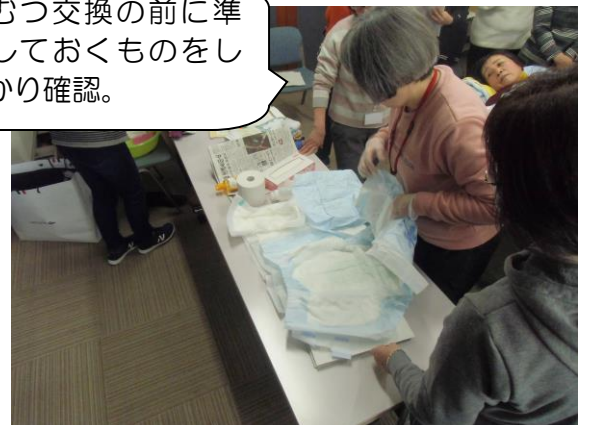
体験型のヘルパー会を行いました。今回体験したのは、

- ① ベットからポータブルトイレに移乗して排せつ介助を行う。
- ② ベットで寝ている方のオムツ交換をする。

サービス提供責任者から「介護される方は、手の触れられ方ひとつで信頼できるヘルパーか、そうでないかが分かる」というアドバイスもありました。

介護技術向上はもちろんですが、「介護される側」を体験することで介護される方の気持ちも実感できました。これからのヘルプに役立てたいと思います。

おむつ交換の前に準備しておくものをしっかり確認。



参加ヘルパーの声

しっかり声をかけながら、工程を一つ一つ利用者さんに話しながら行っていく事の大切さをあらためて再確認出来ました。

みんな真剣に聞いています。



*おむつ交換の手順を1つ1つ確認しています

ベットに寝ている状態の方のオムツ交換をしたのですが、思うようにはなかなか出来ませんでした。介護をされる方の気持ちになって、思いやりを持って出来ればと思います。

おむつ交換の実技を見て、実際に体験してもっと経験を積んでスムーズに行えるようになりたいです。

ポータブルトイレへ移乗介助を2人1組で行いました。半身麻痺の方にとっての大変な動作などが理解できました。



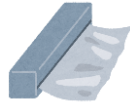
*2人1組でポータブルトイレへの移乗を確認中

暮らしに役立つ便利情報!

超簡単! 排水口のぬめり予防

キッチンの排水口のぬめりの掃除って大変ですね。出来れば簡単にすませたいですね。今回はぬめりを防止する工夫をご紹介しますと思います。

使用後のアルミホイルを丸めて(ピンポン玉くらい)、キッチンの排水口の網に入れておきます。汚れてきたら、交換すればOK!



アルミホイルと水の化学反応で金属イオンが発生。これが細菌やバクテリアの増殖を防ぎ、ぬめりの付着や臭いを防止してくれます。軽めにふんわり丸めると水に触れる表面積が多くなり、より効果が出るそうです。

これは汚れ落としの方法ではないので、一度きれいにした後、ぬめりが付くのを予防する方法です。

*排水口の中に間違っに入らないようご注意ください。
網の上に乗せましょう。

生活支援サービス

くらサポ



コープえひめ組合員さんのくらしのお困りごとをサポートします。お気軽にお問い合わせください。

生活支援サービス くらサポ
TEL (089) 931-5230
(9:30~17:00/土、日定休)

料理が苦手(ほとんど作った事がない)な男の挑戦レシピ!

しらすとキャベツのオープンオムレット

☆☆ ヘルパー通信担当の川端が簡単レシピに挑戦 ☆☆☆



本当はしらすを使いたかったのですが、余っていたチリメンを今回は使いました。ちょっと歯ごたえのあるものになりましたが、ふんわりおいしく出来ました。キャベツもやわらかくておいしかったです。皆さんはしらすで作ってみてください。



焼きあがって、お皿に移した時は、こんな感じの焦げ焦げ状態でした。左の写真は、裏返して小さくして写真映えするように、ケチャップも添えたりして・・・

《材料》 4人分

かまあげしらす・・・ 50g
キャベツ(せん切り)・・・ 1/6個(200g)
たまご・・・ 4個
粉チーズ・・・ 大さじ3
塩・こしょう・・・ 各少々
オリーブオイル・・・ 大さじ1
トマトケチャップ・・・ お好みで添える

《作り方》

1. 耐熱ボウルにキャベツを入れ、塩、こしょうを振り、ふんわりラップをかけて、500Wの電子レンジで4分加熱して粗熱をとる。
2. 別のボウルに卵を溶きほぐし、1、しらす、粉チーズを混ぜ合わせる。
3. 小さめのフライパンにオリーブオイルを熱し、2、を一度に流しいれ、菜箸で大きく混ぜ、空気を含ませる。
4. 全体が半熟状になったら、ふたをして弱火で3分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返してふたをし、さらに3分ほど蒸し焼きにする。

*たっぷりのしらすとチーズで、不足しがちなカルシウムを摂れるメニューです。