



# へるぶ UP ↑



～大肢協ヘルプサービス～

No.20 2011.4

## ヘルパー研修会報告

3月5日(土)に第3回ヘルパー研修会を実施しました。今回のテーマは『考えてみよう！上手なキキカタ・ハナシカタ』です。前半はゲームなどを交えながらコミュニケーションについて理解を深め、後半は職員が行う寸劇を題材にグループワークを行い、サービス中における「傾聴・受容・共感」について、意見を出し合いました。

『試してみましよう!!』 ※話し手側や聞き手側に回って体験してみましよう

①～③のお題に合わせて「ありがとう」と言ってみてください。

お題①：棒読みで読んでみてください。

お題②：「嬉しかった事」を思い浮かべながら感情を込めて言ってみてください。

お題③：表情や、身振り、手振りを添えてすこし強調しながら言ってみてください。

どうでしたか？ コミュニケーションは言葉自体の意味だけではなく、口調や声の大きさ、速さ、又、表情、視線の向きやしぐさ等といった話し手の様々な要素が受け手の感じ方に影響を与えます。喜怒哀楽の感情を入れてみたり、いろんな設定で試してみると、より実感できるかと思います。この事を意識すると会話の時などスムーズにコミュニケーションを取ることができます。

『考えてみましよう!!』

☆次の場面設定を想像していただいて、あなたならAとBどちらの対応をしたいと思いますか？

⇒時間をかければ利用者様自身で服を着替える事ができます。けれど、派遣中に突発的な事が起こり、ご自身で着替えていただくとする予定の時間内にサービスが終わりそうにありません。「自分で着替えますよ」とおっしゃってる利用者様に対して、どう対応しますか？

A：「はいはい。そうですよね。」と答えながらどんどん更衣介助を進める。

B：「もう少しで失礼しないといけないので、お手伝いさせていただいてもよろしいですか？」と意向を聞いてみる。

あくまで一例ですが、いかがだったでしょうか？「もっと別の答えをします」という方もおられるかと思いますが、現場では、予定していない事が起こって、似たような事態に陥ることも多々あるかと思いますが、そういう時こそ、「傾聴」の姿勢が大切です。

傾聴とは、「相手の言いたいこと、伝えたいこと、願っていること」を受容的・共感的態度で「聴く」ことであり、分かり難いからといって諦めるのではなく、理解しようとする姿勢が大切です。つまり、「聴く」の字の如く、「耳と目と心できく」のが「傾聴」の基本です。

## 『参加されたヘルパーさんの感想』 を一部ご紹介します

- ・ コミュニケーションを取ることによって、お互いを理解し、信頼関係を築いていくことができます。人とのかかわりを大切にしていきたいです。
- ・ 初対面の方々でのゲームだったので気恥ずかしい思いもありましたが、楽しく話もできましたので良かったです。
- ・ 今日の劇を観て、(突発的なことがおこり、サービスの時間がない時の対応)について客観的に考えることができ、反省する事や今後こうすれば(言葉のかけ方など)いいのかと発見できて良かったです。「冷めてしまうよ」→「温かい内に食べてくださいね」等。
- ・ グループで話をすると色々な意見が聞けて勉強になりました。色々な人の考え方を吸収していきたいです。
- ・ 話すということの大切さを考えたりすることができたような気がします。
- ・ 利用者さんの気持ちをきちんと考えてあげての行動。もう一度あらためて考えて接することが大切です。
- ・ 積極的な情報発信、受信によって心の通うコミュニケーションがとれると再確認できた。



## 花粉症にお悩みの方に朗報です!!

この時期、花粉症に困っている方も多くいらっしゃるかと思います。そこで今回は、花粉症の症状改善に効果的と注目を浴びている『れんこん』についてご紹介します。



れんこんの中にはアレルギー症状を緩和させるポリフェノールという成分が多く含まれており、習慣的に食べるだけで、花粉症予防の体質改善効果が期待できます。

今年1月にテレビ放送された ビートたけしの「みんなの家庭の医学」では、花粉症に苦しんでいる患者を集めて鼻の中を調べ、れんこん 40g<sup>2</sup>を煮出して作ったレンコンエキスを12日間飲んでもらうという実験を行いました。すると、アレルギー反応により鼻の穴の隙間が狭くなっていた部分の腫れが治まって空気の通りがよくなったという結果が出ました。



☆れんこんを食べるにあたっての注意点!!

- ① ポリフェノールは皮近くに集中していますので、皮を剥くと多くが失われてしまいます。
  - ② また、ポリフェノールは「水溶性」の為、アク抜きで水に晒したり、定番の煮物にしたりすると水に流れ出てしまいます。
- ※ あえて水に煮出してレンコンエキスとして飲用しても効果はあります。

《最後のページにおススメレンコンレシピを紹介しています。》

# 防災について



派遣中や日々の生活の中で、大きな地震を感じた時の対処法(初期)についてご紹介します。

まず大切なことは

## 地震発生の直後はとにかく落ち着いて行動しましょう!!

大きな地震でもすごく揺れるのは長くても1分くらいなので、あわてて外に飛び出したりしないで落ち着いて行動しましょう。

次に自宅や利用者様宅にいて地震が発生した時は、

## 自分自身と利用者様の身を守りましょう!!

地震発生直後は家具が倒れたり落下物に当たったりすることがないように机の下に入ったり、クッション・座布団などで頭を守りましょう。  
揺れが収まったら、火元を確認しましょう。調理中などで火を使っていたら消しましょう。

外出中に強い揺れを感じたら、

## 倒れやすいものには注意して近づかないようにしてください!!

ブロック塀や自動販売機などは、倒れてきて下敷きになる可能性があるので、地震の時は絶対に近寄らず離れてください。

《デパートやスーパーで地震が起きたら》

デパートやスーパーでは買い物カゴで頭を落下物から守るようにして、商品棚やショーウィンドウから離れましょう。

また避難する時は、非常口にあわてて殺到しないように落ち着いて行動しましょう。館内放送や店員の指示に従って自分勝手な行動は慎みましょう。

《電車などで地震が起きたら》

電車内ではつり革や手すりをつかんで転倒しないようにして下さい。その後、電車が止まったからといって不用意に飛び出したりしないで駅員の指示に従ってください。

地震を感じてまず第一に心がけていただきたい内容をまとめてみました。

今回の東日本大震災を一つの機会にして、被災時の避難場所や連絡方法などについてご家族や利用者様とも確認し合ってもらえると良いかと思えます。

また、地震や被害の規模によっては、最初の安全確保の後に、ヘルパーの皆さんにはそれ以降の対応もご協力お願いしないといけない場面も多々でてくるかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。





# おススメれんこんレシピ



ビートたけしの「みんなの家庭の医学」で紹介された奥園壽子さんの「花粉症れんこん料理」の中から『れんこん さくさく餃子』をご紹介します。れんこんを皮ごと麺棒で叩き砕くという簡単でとてもユニークな方法を一度、お試しください。

## ～れんこん さくさく餃子 材料&作り方(4人分)～

材 料： れんこん 200g<sup>㊤</sup> 豚ひき肉 150g<sup>㊤</sup> 長ネギ 1/2 本 塩 小さじ 1/2 醤油 大さじ 1  
しょうが 1 かけ 片栗粉 大さじ 1 ごま油 大さじ 1~2 餃子の皮 28 枚 ポリ袋 1 枚

### 作り方：

- ① ネギをみじん切りにし、ポリ袋に入れて塩もみする。
- ② れんこんを皮ごと①のポリ袋へ入れ、麺棒で叩いて砕く。
- ③ ②のポリ袋に豚ひき肉、醤油、しょうが、片栗粉を加えて手で揉むように混ぜる。
- ④ 大き目のトレイに餃子の皮を並べる。
- ⑤ タネの入ったポリ袋の片方の端をハサミで切り、絞り出すようにタネを餃子の皮に載せる。(手を汚さずにできます)
- ⑥ 水で濡らした指で餃子の皮の端に水をつけ、タネを包む。
- ⑦ 包んだ餃子は片栗粉をまぶしたトレイに載せる。
- ⑧ ごま油をひいたフライパンに並べて、焼きあがれば完成です。



②



⑤



⑧

いかがでしたか？れんこんは便秘症にも効果があります。一度お試しあれ♪



**お知らせ：**大肢協ヘルプサービス『交野』に FAX 番号が増設されました。なお電話番号については変更ございません。住所録や携帯電話の登録の変更をよろしくお願ひします。

電話番号 072-893-5150 変更はございません

新 FAX 番号 072-893-5154 末尾が4になります



**おわりに：**4月になり、新しい年度が始まりました。今後は研修会報告や健康促進の話題、地震の対応や震災後のいろいろな生活の工夫など、実用的で幅広い内容で発行していきたいと思っています。皆様のご意見、ご感想などもお待ちしております。

登録ヘルパー 随時募集中  
6940-4188  
までお電話を！！

業務  
連絡

新たに取得した資格証(写)、健康診断の結果(写)など提出モシはありますか？  
健康診断は必ず受けましょう！

発行 **大肢協ヘルプサービス** 住所 大阪市中央区法円坂1-1-35 TEL (06) 6940-4188

FAX (06) 6943-4668 e-mail [help-s@daishikyo.or.jp](mailto:help-s@daishikyo.or.jp) ホームページ <http://www.daishikyo.or.jp>