

# 2024年 愛こープ ご利用者の皆様へ 7月のおたより

ホームページアドレス [www.i-coop-npo.org](http://www.i-coop-npo.org)  
をご覧ください！  
また、どんなご意見でもお寄せくだされば大歓迎です。  
担当のヘルパーに託して下さい。

今年の7月以降は、昨年にも増して猛暑になりそうです。

さて、皆さまにお約束しています事業報告ですが、介護報酬がマイナス改定となるなか、生産性を引き上げる取り組みをし、第一四半期は黒字となりました。4月から新体制に移行し、運営を安定させ管理の定着をはかり、サービスの向上をはかる取り組みを進めています。事業の概略は下記のとおりです。詳細が知りたい方は、事務所に連絡ください。全ての経営情報を公表しています。私たちヘルパーも暑さにまけないように頑張りますが、皆さまも日常生活で下記の点に留意して頂くようお願い致します。

## 暑さに負けない体づくり

- (1) 水分をこまめにとる ----- 喉がかわいていなくとも、こまめに水分をとりましょう。
- (2) 塩分を適度にとる ----- 大量の汗をかく時は、特に塩分の補給が大切です。
- (3) 睡眠環境を快適にする -- エアコンや扇風機を使い、寝ている間の熱中症を予防しましょう。
- (4) 体調をしっかり整える -- バランスの良い食事と質の良い睡眠をとりましょう。

## 暑さに対する工夫

- (1) 室温を涼しくする ----- 節電を気にし過ぎず、エアコンや扇風機で快適な室温にしましょう。
- (2) 衣服を工夫する ----- 下着には吸収性や速乾性にすぐれた素材を選ぶようにしましょう。
- (3) 日差しを避ける ----- 帽子や日傘を使用したり、極力日陰で過ごしましょう。
- (4) 冷却グッズを利用する -- 冷却シートや水枕で首元などの太い血管を冷やすと効果的です。

## 事業の概略

正規職員11名、登録パート45名。(2024年6月30日現在)

利用者数 訪問介護 112名 障害居宅 29名、障害移動支援 41名、横浜市受託 47名、たすけあい 36名  
2024年度の第一四半期(4月～6月)は、サービス提供時間を累計6727時間(計画差+396時間)、事業高2754万円、事業費用2644万円、剰余110万円となり、良いスタートとなりました。

## 7月の簡単レシピ

ご飯がすすむ♪

### 豚肉となすの味噌炒



#### 材 料(2人分)

豚バラ肉 100g  
なす 2本  
ピーマン 2個  
オリーブオイル 小さじ1

#### 調味料 A

味噌、酒 各大さじ1  
砂糖 小さじ2  
しょうゆ 大さじ1/2～1

#### 作り方

1. 調味料Aを、混ぜ合わせておきます。
2. 豚バラ肉は、2～3cm長さに切ります。
3. ナスはヘタを落とし、縦に半分に切り、1cm巾の半月切りにします。
4. ピーマンは、縦に半分に切りヘタと種を取り、横1cm巾に切ります。
5. フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で豚肉をこんがり炒めます。
6. 5.に、3、4を加え炒め合わせ、全体にしんなり火が通ったら、1を回し入れ、ざっくり混ぜ合わせ火を止めます。器に盛り付けて、出来上がりです。