

# 協力会員募集中！

「協力会員」とは、たすけあいにご協力いただく有償ボランティアです。

2020年6月19日発行 No. 313



# さわやかさん



社会福祉法人 品川区社会福祉協議会 さわやかサービス

TEL:03-5718-7173 FAX:03-5718-1274

URL: <https://shinashakyo.jp/sawayaka/index.html>

品川 さわやか

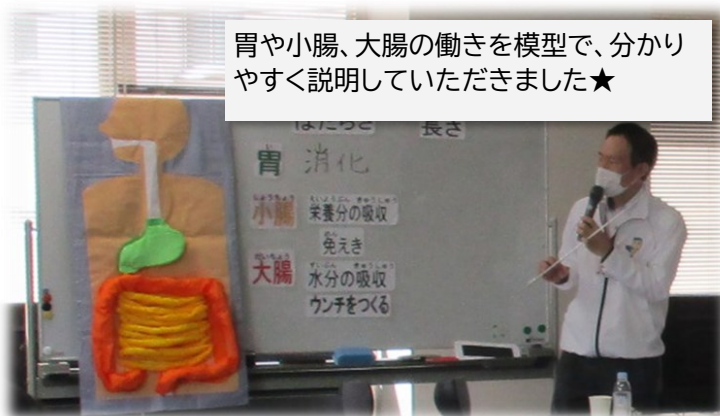
検索

「さわやかサービス」とは、家事や外出などのお手伝いで住民同士のたすけあいを支援するサービスです。



## 報告

## 「免疫を上げる乳酸菌のちから」



胃や小腸、大腸の働きを模型で、分かりやすく説明していただきました★

6月5日(金)に東京ヤクルト販売株式会社の講師の方をお招きし、「免疫を上げる乳酸菌のちから」をテーマにほっとルームを行いました。当日はお天気にも恵まれ、11名の協力・賛助会員のご参加いただきました。

お腹からの「お便り」として排出される「便」を観察すると健康状態がわかります。腸は栄養を吸収し、体を支える大切な器官です。良い菌は加齢とともに減少するので、乳酸菌を取り入れたり、運動することで「腸内環境」が整い、免疫力アップにつながる

ことを学びました。「年齢を重ねても元気で過ごせるよう免疫力を上げていきたいですね」「生活に直接関わる内容で分かりやすく楽しく聞くことができました」「活動でお会いする方々にもお話ししたいと思います」などの意見をいただきました。ご参加ありがとうございました！



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、十分な間隔を取ってテーブルを配置し、常時換気を行いました。参加者のみなさんには入室前に検温、手指消毒、マスク着用のご協力をしていただきました！

今後も安心してご参加いただけるよう配慮してまいります。ご協力してください、ありがとうございました！



東京音頭に合わせて、  
便通を良くする「おなか体操」をしました♪



品川区社会福祉協議会のホームページ

URL: <https://shinashakyo.jp/sawayaka/index.html> で

「ニュースさわやかさん」がカラーでご覧いただけます！ぜひ検索してみてください。

HOME PAGE

# おでかけサービス ほっとルームのお誘い

日頃の情報交換や、『こんな点が良かった』、『ここは工夫したほうが良い』などの意見交換の場として、「ほっとルーム」7月開催を企画しました。

今回は、【熱中症や感染予防対策】についても話し合いたいと思っております。皆様のご意見をおでかけサービスに活かしたいと思しますので、可能な限りご参加をお願いします。



日時：令和2年7月15日(水)午後2時～午後3時

対象：おでかけサービス運転協力会員、付添協力会員

場所：品川区社会福祉協議会 3階 会議室

内容：情報交換・意見交換、熱中症、感染予防対策等

申込：7月13日(月)までに電話または窓口で

さわやかサービス ☎ 03-5718-7173

ほっとルーム

## 専門研修中止・ ほっとルーム延期のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い7月15日(水)に予定しておりました専門研修『救命救急』は中止とさせていただきます。

上半期予定表7月に記載の『ほっとルーム 筋トレで認知症予防』は9月に延期させていただきます。開催日時が確定いたしましたら再度お知らせいたします。

事務所休みの  
お知らせ



令和2年7月11日(土)

ビルの保守点検のため事務所は終日窓口が閉まります。

サービス利用や活動などに変更のある方はお早めに連絡をお願いいたします。



# 新しい熱中症予防のポイント



6月に入り、蒸し暑い日が続きます。今年の夏は新型コロナウイルスの出現により、暑さ対策だけではなく①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや消毒④「3密(密集・密接・密閉)」を避ける等の感染予防対策が求められています。

今回は、**新しい生活様式**における熱中症予防のポイントをご紹介します。(厚生労働省・環境省ホームページ参考)

## 1 暑さを避けましょう

・感染予防のため、換気を確保しつつ、エアコンの温度設定を調節しましょう。(室温は28℃を超えないように)



## 2 適宜マスクをはずしましょう



2m以上  
距離を十分にとる



・気温・湿度が高い中でのマスク着用は、熱中症のリスクを高めます。  
・屋外で人と十分な距離を確保できる場合は、マスクをはずすようにしましょう。

## 3 こまめに水分補給をしましょう

・のどが渇く前に水分を補給しましょう。(1日1.2リットルを目安に)



## 4 日頃から健康管理をしましょう

・日頃から体温測定、健康チェックを行いましょう。  
・体調が悪く感じた時は、無理をしないことが大切です。



## 5 暑さに備えた体作りをしましょう

・無理のない範囲で適度な運動をこころがけましょう。



## i さわやかサービス情報コーナー

### 7月の予定

15日(水) 14:00~15:00

おでかけほっとルーム

28日(火) 13:00~16:30

募集説明会・入門研修

## 令和2年 5月の実績

新規登録利用会員	3名
新規登録協力会員	3名
サービス利用世帯数	165世帯
活動協力会員数	122人
利用回数(家事・移送)	595回
利用時間(家事・移送)	790時間

## 編集後記

6月に入り、蒸し暑くなってきましたね。梅雨のジメジメした気候に負けず、体調管理に気をつけましょう (Y.T)

