

# 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7月20日発行 No. 314



# 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。

# さわやか SHOT

利用会員・協力会員さんの活動中の様子や素敵な一コマを撮影させていただきました。



福原さん・黒河内さん

10年以上のお付き合いになりました。これからもお互いに元気で楽しく過ごしましょう。



野川さん・山本さん

山本さんは活動を始めて、記念すべき11年目。野川さんの若さの秘訣は腹式呼吸です!



松平さん・小林さん

一人暮らしなので、水回りを含め、部屋の掃除をお願いしています。松平さん、いつもありがとう。

掃除のお手伝いをさせていただいています。伊藤さんに教えていただくこともたくさんあります。



伊藤さん・久保田さん



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。



# 定期訪問に行ってきました!

~利用会員の齋藤義雄さん宅~



先日、職員が齋藤さんのご自宅に伺った際、趣味で作成されている素敵な折り紙をいただきました。

齋藤さんは昨年8月からさわやかサービスの利用を開始しています。そして、折り紙の魅力をたくさんの人に伝えたいという思いから、毎週活動に来てくださっている協力会員さんにも空いた時間を使って折り紙を教えているとのことでした!

齋藤さん、素敵な折り紙をありがとうございました☆



# 専門研修のご案内



日時: 令和2年9月8日(火)午後2時~3時まで

会場: 品川区社会福祉協議会 3階 会議室

内容: コロナによる運動不足や閉じこもりがちな生活が続く、心身機能が低下してしまっている方が多くなっています。フレイル(虚弱)予防法について、お話しさせていただきます。

講師: 医療法人社団 あおい會

森山リハビリテーションクリニック

理学療法士 大脇 耀氏

定員: 15名

申込: 9月1日(火)までに電話(03-5718-7173)または窓口で

「フレイル」とは心身の活力(運動機能や認知機能)が低下し、健常から要介護へ移行する中間の段階のこと。



# ほっとルーム 報告

ほっとルーム手作り品の報告&次回のお誘い

6月17日(水)午後2時~4時で、片岡さんに教えていただきお手玉づくりを行いました。今回は9名の方が参加されました。

4枚のはぎれを縫い合わせ、手芸用ペレットを詰めて作りました。詰め物と一緒に「鈴」をいれると可愛い音がして、より楽しくお手玉遊びができました。昔は小豆や数珠玉を入れて作ったそうですね。



# お誘い

次回の予定は8月26日(水)午後2時~4時となります。

お手玉を入れる巾着を作ります。

◆持ち物 裁縫道具、大きめのハンカチか風呂敷など

◆申込み さわやかサービス ☎ 03-5718-7173

皆様のご参加をお待ちしています。



## 新型コロナウイルスの感染拡大に伴うイベント等中止のお知らせ

### ふくしまつり

◆9月19日(土)に予定しておりました『ふくしまつり』は中止となりました。  
バザーも中止となったため、バザー用品のご寄付は承っておりません。

### 専門研修

◆9月30日(水)に予定しておりました専門研修『調理実習』は中止させていただきます。



毎年、7・8月は「真夏日」や「猛暑日」が続き外気温だけでなく、車内の気温も上昇します。窓からの輻射熱やエアコンによる乾燥でかくれ脱水や熱中症の危険性があります。車に乗車する際は、以下を参考に車内の熱中症対策も心掛けてみてください！

【車内温度】日本自動車連盟(JAF)によると、8月の炎天下にクルマを置いた場合、置いてから30分後には車内気温が40度以上に上昇し、1時間後には50度近くになるようです。

#### 1 車内温度を下げよう！

JAFの検証によると「エアコン+窓を開けて走行」が最も早く車内温度を下げられます。  
(※参考:JAF)

#### 2 水分をこまめに摂取しよう！

脱水症になりかけているのに、本人や周囲がそれに気がつかないため、有効な対策が取れていない状態を「かくれ脱水」と呼びます。特に高齢者の方は暑さを感じにくく体温調節や発汗機能が低下している為、喉が渇いていなくても水分を補給するようにし、飲み物を持ち歩くようにしましょう。

#### 3 冷却グッズを持参しよう！

冷却タオル・スプレー、首や頭に貼り付ける冷却シートなど、いざという時に身体を冷やせるグッズを常備しておきましょう。

### i さわやかサービス情報コーナー

#### 8.9月の予定

8月26日(水)14:00~16:00  
ほっとルーム「手作りの小物」

9月 8日(火)14:00~15:00  
専門研修「フレイル予防」

9月11日(金)13:00~16:30  
募集説明会・入門研修

編集後記

7月は「ハス」の花が咲き始める時期です。花言葉は【清らかな心】  
日々様々な出来事がありますが、清らかな心で過ごしたいですね (M. A)

