



えがお

認定 NPO 法人
 たすけあいの会ふれあいネットまつど
 TEL:047-710-7450
 FAX(専用):047-710-5940
 E-mail:frnm2011@r4.dion.ne.jp
 ホームページ:http://frnm2011.okoshi-yasu.com

2019年度活動計画を決定！ ～6月理事会を開く

6月理事会で2019年度の活動計画を決定しました。
 ※総会資料の年間計画から少し変更しています。



20日(土)
多世代交流型食堂
えがお集まるみんなんち

地域の子ども食堂の皆さんと共同実施。赤ちゃんからおじいちゃん、おばあちゃんまでだれもが集まれるみんなの食堂です。子ども食堂さん提供のお食事と流しそうめん、スイカ割りの企画の他、夏まつりも同時開催です。詳しくはチラシをご覧ください。どなたでも参加OKです。ご近所の方も誘ってください。



当日、調理・会場設営・会場誘導のボランティアも募集をしています。事務局までご連絡お待ちしています。



3日・7日・9日・31日
夏の会員おさそい運動

運転ボランティア協力会員になっていただけそうな方、ご近所の方に声かけるチャンス！



21日(土)
ふれあい敬老会

長寿会員もボランティア会員も楽しめる催しです。2011年から開催している敬老会も8年目を迎えました。



5日(土)6日(日)
移動サービスボランティア養成研修会
(福祉有償運送運転者講習会)

国土交通省認定の福祉有償運送運転者講習会は2019年度は10月と2月の予定です。



12日(土)または19日(土)
秋のみんなでお出かけ

今、行き先は理事会で考え中です。お楽しみに～



余っている

そうめん



お譲りください！

7月20日開催の多世代交流型食堂イベント“えがお集まるみんなんち”では、流しそうめんを行います。つきましては、皆さんのお家にあるそうめんがありましたら、事務局までご連絡ください。

- ※未開封でかつ賞味期限が2019年9月以降のそうめん。
- ※松戸市とその周辺でしたら、事務局がいただきに伺うこともできます。遠方の場合は要相談。
- ※大量にそうめんをいただき、残った場合はフードバンクに寄付をするなどします。

地域ポスティングを一緒にしませんか？

毎月、みんなんち日記や様々な催し物のチラシをボランティアの手でポスティングをしています。していただける方は事務局 織畑までご連絡ください。(電話 047-710-7450)

- 配布範囲: 金ヶ作・常盤平駅の北側・小金原9丁目
- 1人当たり100部



まつど暮らしの保健室

5/31
(金)

高齢者施設を見学してきました

「高齢者施設を知ろう」をテーマにサービス付き高齢者住宅の学研ココファン松戸五香と有料老人ホームのときわ苑を訪問しました。学研ココファンは介護不要な高齢者、もしくは要介護度の低い高齢者のための介護施設で、介護職員による見守りサービス・生活相談サービスを受けながら、自由度の高い暮らしを得ることができるようになっています。施設スタッフが入居方法・料金体系を説明してくださり、その後、居室・浴室・洗濯室などの見学を行いました。

次のときわ苑は住むための「居住機能」と日常生活に必要な利便を提供する「サービス機能」の2つの機能が一体として提供される高齢者向けの住居施設で、特にときわ苑では医療体制が充分で、常時医療ケアが必要な方が安心して生活できるのが特徴です。

参加者一同、興味関心が高く、たくさん質問をされ、今後の生活の参考にしたいとのこと。次回は特別養護老人ホーム、グループホームなど、今回以外の介護施設の見学も考えています。ご案内しますので、ぜひ、ご参加ください。



第3金曜日の午後は

認知症家族サポートサロン

介護福祉士やケアマネジャーなどが進行役となって行う認知症家族サポートサロンは認知症の家族の皆さんが参加して日々のケアについて語り合うサロンです。6月21日は6名が参加。現在、グループホーム入居待ちでショートステイ利用中の家族によ

ると「月々の利用料が高額で大変。施設から自宅に外泊するときに転ばないように気をつけなければ」と近況を話されました。

認知症ケアについて勉強したい方の参加も大歓迎です。参加お待ちしております。



第2回みんなんち杯開催!

6月20日健康麻雀第2回みんなんち杯がふれあいの居場所みんなんちを会場に開催し、12名が日頃の腕を競い合いました。



～熱中症に気をつけよう～

なぜ高齢者は熱中症になりやすいの？

- (1) 体内の水分不足。加齢で脱水状態になりやすくなっていて、老廃物を出すためにたくさんの尿を必要とするため。
- (2) 暑さを感じにくくなっている (3) 暑さへの調整機能が低下 (4) 頑固・無理をしてしまう。

あれ？ 熱中症かな？ - 熱中症の症状

(軽症) 立ちくらみ・大量の汗をかく (中等度) 頭痛・吐き気・嘔吐 (重症) まっすぐ歩けない・けいれん・からだが熱い・呼びかけに返事がおかしい ⇒ **命の危険** ⇒ **ためらわずに救急車を**

♪ 熱中症にならないためのポイント ♪

1. こまめに水分をとっていますか。
喉が渇かなくても、こまめに水分をとりましょう。(1日1.5ℓ、ポカリスエットなどの吸収の良いスポーツドリンクを用意する)
2. 部屋に温度に気を配っていますか。
エアコンを使うのをためらわないようにしましょう。28℃位の高めの設定温度でもエアコンを使い室温を下げましょう。
3. 無理せず、休息をとっていますか？
4. しっかりと栄養をとっていますか？