



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>



るるん&みんなちの花壇ができました!

ふれあいネットまつどガーデンプロジェクト第1弾。
 車椅子の利用者も楽しめるように石畳を設置して移動できるようになっています。
 是非ご覧になってください。四季折々の花々が皆さんをお待ちしています。
 水遣り、雑草取り、花柄摘み等のお世話してくれる方を募集しています。
 参加お待ちしております。
 花壇の奥には第2弾として、憩いの場を整備していきます。完成が楽しみです!



ふれあいデイサービス るるんのヒトコマ!

6月下旬から~7月7日まで七夕飾りをしました。皆さんの願い事は書道の阿部先生が監修。きれいな字で思いを書きました。

「宝くじが当たりますように」「自分らしく生きて皆に喜ばれて生きたい」など願いをこめました。



7/6
(月)



上記ガーデンプロジェクトにご寄付をお願いします。

ふれあいネットまつど事務所、みんなちに募金箱を用意しています。皆さんの暖かいご支援が花壇をにぎやかにします。よろしくをお願いします。

第2月曜日と第4月曜日は牧野玲子さんによるピアノで歌おうです。童謡や夏にちなんだ曲など10曲ほどピアノ伴奏で歌いました。

7/24
(金)

→途中で体を動かしたり、とても楽しいです!



上手にひっくりかえします。
協力してかき混ぜてます



おやつはみんなでホットケーキを作って食べました!

7/10
7/11



デイサービスるるんは様々な方にご協力いただいています!(その2)



理学療法士の石井先生(左)



理学療法士の松村先生(中央)

ふれあいデイサービスるるんの個別機能訓練も充実。理学療法士の石井克己先生と松村大地先生が対応しています。個別機能訓練はもちろん、みんなで行う体操でも大人気です。

土曜日は旭神経内科リハビリテーション病院の平山淳一先生による言花活動も人気です。

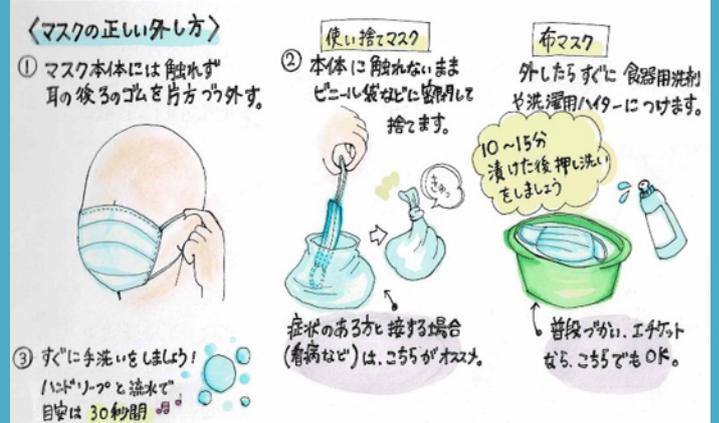


口腔体操の指導をする言語聴覚士の平山先生

【まつど暮らしの保健室より】

作成者：安島美和さん

政府から布製マスクは届きましたか？これからもつけるマスク。数回にわけて「マスク」について学んでみましょう。(2回目)



令和2年7月豪雨災害被災者支援 NPO 活動募金のお願い

市民・会員の皆様の暖かいご支援・ご協力をお願いいたします。

7月3日(金)以降、熊本県、九州全域、中部地方など広い範囲で記録的な大雨となり、河川の氾濫や土砂崩れなどの災害が発生しています。今後も被害が拡大する可能性があります。被害にあわれた地域、関係者のみなさまには心よりお見舞い申し上げます。

避難所では多くの住民が避難生活を余儀なくされ、避難者の長期化がしています。

現地でのボランティア活動以外にも、被災地を応援できる活動＝被災地への募金にご協力をお願いします。いただいた募金は認定 NPO 法人市民福祉団体全国協議会を通じて各地の NPO へ届けます。

■名称: 令和2年7月豪雨被災者支援 NPO 活動募金

■送り先: 認定 NPO 法人市民福祉団体全国協議会

被災した各地で NPO 等が行う復旧・復興のための活動と全国の NPO 等の支援活動に資金として使われます。

■方法: ①ふれあいネットまつどに届ける

②同封の振込用紙を使って振り込む

③送迎協力者に渡す

■期間: 8月31日(月)まで

★たすけあい活動ボランティア説明会開催！★

車を使つての移動サービスや家事支援などの生活支援を通じて社会貢献と生きがいを探してみませんか？

①8月28日(金) 16時～ ②9月25日(金) 16時～

参加費: 無料 会場: ふれあいネットまつど事務所

電話でお申し込み下さい。(047-710-7450)

ご近所・ご友人にいらつしゃいましたら、ぜひお誘いください。

★毎月11日はイオン幸せの黄色いレシートキャンペーン！★

イオン北小金店・イオンスタイル(旧ダイエー)新松戸店・マックスバリュートクスプレス新松戸店が発行する黄色いレシートを店頭にあるふれあいネットまつどのBOXにお入れください。レシートの合計金額の1%が会に還元されます。

【熱中症に気を付けて！】

なぜ高齢者は熱中症になりやすいの？

- (1) 体内の水分不足。加齢で脱水症状になりやすくなっていて、老廃物を出すため、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

(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・

体が熱い・呼びかけに返事がおかしい

→命の危険！→ためらわず救急車に

♪熱中症にならないためのポイント♪

- こまめに水分をとろう
喉が渇かなくても、こまめに水分を取りましょう(1日1.5リットル。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)
- 部屋の温度に気を配ろう
エアコンを使うのをためらわないようにしましょう。28℃位の高め設定温度でもエアコンを使い室温を下げましょう。
- 無理せず、休息をとろう
- しっかりと栄養をとろう