



# 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: fnm2011@r4.dion.ne.jp  
HP: <https://fnm2011.okoshi-yasu.com>

## ふれあいデイサービス るんるん通信

6月1日でデイサービスるんるんは3年目となりました。1日の利用者が16名の事もあり、賑やかなデイサービスとなりました。今後もコロナウイルスと向き合いながら、お出かけや楽しいレクリエーションをふやしていきたいと思ひます。これからのるんるんもよろしくお願ひします。



皆さんに感謝状を贈りました。



ゆいの花公園での一コマ

## 午後はミニドライブ♪

るんるん号を使って近くの公園やテラスモール松戸へちょっとドライブ! 眠くなる午後の時間、気分を変えての外出も楽しいですね!



東漸寺参道

## “言花” カレンダー作品展 開催中



土曜日の“言花”カレンダー作品を展示しています。折り紙や塗り絵などでその季節のものを一つ一つ作成しています。1年分をつなげるとステキな作品になりますね! ぜひ見に来て下さい!

※展示期間は7月31日までの予定



## 6月26日福祉有償運送運転者講習会開催

2022年度第2回福祉有償運送運転者講習会が開催されました。県内各地から10名が参加しました。そのうち3名が会員です。

この日は30℃を超える暑さの中、1日の長い講習をでしたが、皆さん真剣に受講されました。お疲れ様でした。



生涯現役～  
ボランティア活動記

No.2

## 仲間と一緒に活動しよう

## 長島豊司さん(2014年入会)



同期入会者は現在監事をされているIさんと女性の方がおりました。入会したきっかけは当時シルバー人材センターでの仕事をしていた折、Hさんと一緒にの班になり、半年間仕事をしていた時に見染められました。彼は既に入会していました。私はボランティア経験が無いため、暫くはシルバーの仕事を優先し、空いている時間にお手伝いすることにしました。

ふれあいネットのボランティアをするうち、ふれあいネットの目指す理念には心が打たれる思いがし、全面的に協力する気になってきました。

主に病院への送迎です。他にも室内の清掃、庭の雑草取り、昼食のおかず作り、バス・トイレの清掃、草木の消毒、買い物等多岐にわたりました。



中でも一番印象に残ったことは病院付き添いでした。市立病院に朝9時に入り、車椅子での移動ではありません。

したが、当初2か所の予定が次から次へと昼食を摂る間も無く、お茶一杯で夕方までかかり、結果入院することになりました。その方にとっては大変な1日でしたが、私への気遣いもされ、心身共に疲れたことでしょう。でも入院が決まり、安心もされたことでしょう。

東日本大震災復興支援以来、交流をしている東松島みんなんちの皆様とは、コロナ禍で暫くお会いできませんが、お元気で過ごされているよう祈念しております。

最後になりますが、るんるん開設2周年おめでとうございます。私は昨年5月規程により送迎等の仕事は卒業しましたが、るんるん開設当初より厨房のボランティアを仰せつかり、毎週水・金曜日の食事



作りのお手伝いをさせていただいております。今一番気を付けていることは利用者様の健康を願い、安心・安全で美味しい食事作りを心掛けております。これからも健康である限り続けて参る所存であります。

皆様共々もお身体ご健勝であります様祈念申し上げます。

長島さんありがとうございました！

これからも笑顔になれる味噌汁をお願いします！

## 今年も熱中症の時期がやってきました！ご注意ください

家などの屋内にいる時や夜間寝ている間にも熱中症になるようです。

### 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？一熱中症

(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♪

1. 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)
2. 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。
3. 無理せず、休息をとろう
4. しっかりと栄養をとろう



## 6月のPCR検査 全員陰性

職員・スタッフ・ボランティアなどの対象者に新型コロナウイルスのPCR検査を行いました。全員が陰性となりました。今後もふれあいネットまつどではPCR検査を行ってまいります。

## 7月17日(日) 第2回みんなんち広場“うたごえコンサート&マルシェ”開催します。

来場お待ちしております。ボランティアさんも大募集！詳細は同封しているチラシをご覧ください

※ボランティア募集は期日までに必ず返信してください。