

ふれあいだより

NPO 法人 たすけあいの会
ふれあいネットまつど
TEL: 346-0866 / FAX: 346-2068
E-mail: fnm2011@r4.dion.ne.jp

東日本大震災支援・会員交流

新松戸まつり大盛況理に終わる



みなさまご協力ありがとうございました。

詳細は、「新松戸まつり速報」でお知らせします。

市民のみなさんを対象に

ボランティア説明会

7/30(土)午前 10 時～正午
小金原市民センター 2F 会議室

- 新しい協力会員を迎え入れるために開催します。
- 会・たすけあい活動の説明
高齢者疑似体験グッズを使つての車イス体験を実施。
- 設営・運営にご協力いただける方を募集します(7/25 月までに事務所へ)。

会員活動チームたすけあい

2011 キックオフ会

7/30(土)午後 1 時～3 時
小金原市民センター 2F 会議室

- 会員定例会を兼ねて開催。今年度の活動の進め方を話し合います。全体会の後「おしらせ」「ひろがり」「おでかけ」「東日本大震災支援」の各グループごとに分かれます。
- 出欠連絡票未提出の方も是非ご出席ください。

道路運送法 79 条(福祉有償運送)更新登録書類を 7/7 に松戸市運営協議会へ提出。ご協力ありがとうございました。運営協議会は 9 月開催予定です。

■ 6 月分謝金支払

7 月 25 日(月)午後 1 時～
○ 東日本大震災支援募金にご協力ください。

8/7(日)パラソルビアガーデンを開催 支援ボランティア募集

(宮城県東松島市仮設住宅)

- 目的 被災した仮設住宅の居住者のみなさんにホッと寛いでもらい、居住者同士・ボランティアが楽しく交流し、元気に夏を乗り切れることを目的に開催します。
- 活動内容 松戸から資機材を運び、仮設住宅でテント・パラソルを設営。パラソルビアガーデンの運営・被災者のみなさんとの交流(男性・女性・年齢に関係なく誰もが参加できる活動です)。
- スケジュール 8 月 7 日(日)午前 6 時事務所前 出発
7 日(日)午後 2 時～午後 8 時 パラソルビアガーデン活動 (泊・NPO おひさまくらぶ)
8 日(月)NPO 法人ささえ愛山元訪問 後帰路に午後 6 時事務所 到着 *予定
- 保険 会加入損害保険+災害救援ボランティア保険 ■ 服装・持物 帽子・身軽な服装
- 参加費用 食事代は参加者負担 交通費・宿泊代はチームたすけあい基金より
- お問い合わせ・参加申込み・・・7月26日(火)までに、事務局奥田まで(TEL:346-2052)

会のホームページが新しくなりました。「ふれあいネットまつど」で検索してください。

夏バテ防止 声かけプロジェクト

① 食事 消化のよいものを、 しっかり食べましょう

大量の汗をかくのも夏バテの原因の一つ。食事は体内の熱と水分を調整する食材をうまく組み合わせるのが大切。体の熱を冷ますのは、わかめ・モヤシ・ゴボウ・バナナなど。体を温めるのは、ショウガ・ニンニク・タマネギ・酢など。体に水分を生むのは、梅・オクラ・牛乳・トマト・豆腐・ナシなど。自分の体調と毎日向き合い何が必要か考えて、消化のよいものをしっかり3食摂るようにしましょう。

③ 睡眠 放熱と放湿で心地 よく眠りましょう。

熱帯夜に心地よく眠るポイントは、「放熱」と「放湿」にあります。大切なのが寝室の環境づくり。「まず窓を開けて熱気を追い出す」。この一手間で、エアコンの効き方が変わります。室温 28 度、湿度 50~60% くらいの暑すぎず冷えすぎない環境がスムーズな入眠につながります。もっとも深い眠りは、寝はじめの 1~2 時間です。エアコンのタイマー調節をしてぐっすり眠るように。

- ① 喉が渇かなくてもこまめに水分をとっていますか？
- ② 室温に気を配っていますか？
- ③ お出かけを控えましょう。
- ④ 疲れを感じなくても、休息をとりましょう
- ⑤ 3食しっかり、食べて栄養をとりましょう。

日々の暮らしに
少しの工夫。
酷暑を元気に過ごす
体をつくろう。

猛暑の日々は、始まったばかり。すでに疲れ気味の方は要注意です。今回は「熱中症予防」5 つの注意点についてお知らせしました。今回は「夏バテ防止」です。ポイントは、①食事②入浴③睡眠にあります。みんなで、この 3 つに注意して猛暑の夏を元気に過ごしましょう。

② 入浴

ぬるめのお湯に
入り、じんわり汗
をかきましょう。

入浴は血流を活発にし、胃腸の動きが良くなり、よい眠りを誘います。疲れた時こそ入浴が効果的。体温に近い 37~38 度くらいのお湯に半身浴で「じんわり汗をかく程度」(10分くらい)つかりましょう。入浴後は、ミネラルウォーターなどで水分摂取を忘れずに。

熱中症
予防
5 つの声かけ