



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

まつど DE つながるステーション in ときわ平！

6月14日(土)、常盤平市民センターで開催。約150世帯以上の地域の方々が来場されました。ふれあいネットまつどはカフェコーナーを担当し、多くの方が立ち寄りました。当日ご協力していただいた皆さん、ありがとうございました。



会場は満員御礼！楽しい遊び場もありました。



協力していただいた9名のボランティアの皆さん

新役員の紹介

第1弾

小出三枝子さん



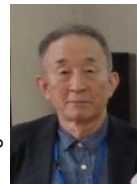
本年度の定期総会で理事に選出いただきました小出です。よろしくお願いいたします。

昨年3月に前職の公立中学校を定年退職しました。これまでの多くの方の支えに感謝し、恩返しの意味も込め、社会の役に立つことができないかと考えていた時にふれあいネットまつどの「運転ボランティア」の説明会の掲示物に出会いました。説明会でふれあいネットまつどのこれまでの活動や運転ボランティア活動の内容、体験談を伺いました。特に佐久間さんの話にあった「困ったときはお互いさま」に共感し、5月に入会しました。

現在、運転ボランティアの活動を中心に「みんなんち」や「つながるステーション」のお手伝いなどを行っています。運転しながら利用者の方とおしゃべりし、その中に新たな発見があったりして、時には子育ての助言をいただいたりして、コミュニケーションできることが楽しいです。

また前職を活かして「DANCE！DANCE！みんなんち」を担当させてもらっています。参加者の皆さんの意見も伺いながら、活動内容を工夫して進めています。ひと月に1回ですが、気持ちよくストレッチをしたり、音楽に合わせて体を動かしたり、一緒に楽しんでくださる方が増えていくと嬉しいです。今後も「困ったときはお互いさま」を胸に、笑顔で活動していきたいと思います。

塩坂憲司さん



40年の現役生活を終えて10年が過ぎました。まだまだ働こうと思って選んだのが全く異業種の介護でした。老人ホーム2年、その後近所の障がい者グループホームの生活支援員として結構忙しくしております。

「ふれあいネットまつど」は、3年前に近くの友人に誘われ喜んで入会させて頂きました。

るんるん送迎に始まり、今は月2回ながら他グループホーム利用者の外出支援を行っています。

勤務中のグループホームにも外出支援員が訪れており、同業者？として貴重な情報交換をしています。更に、時折実施される運転講習会は年齢と共に衰える運転技術の再確認、自己流運転の戒めとして大変有意義な時間となっております。

【6/1日】2025年度第1回福祉有償運送運転者講習会開催

県内各地から13人が受講されました。暑い中お疲れ様でした。次回は9月7日(日)になります。



佐久間浩子さんの お別れ会

開催のお知らせ

日付：9月21日(日)

会場：森のホール21

レセプションホール

詳細は、次回の会報に、ホームページで
ご案内いたします。

デイサービス るんるん通信



6月11日
(水)オカリ
ナ・ハーモニ
カの渡辺美
喜子さんと
橋本幸美さ
んが演奏し
てくださいま
した。

るんるんは、利用者募集中！ (見学も可能です)

利用日：月・水・木・金・土(祝日も営業)

時間：9時30分～16時15分

対象者は要介護1～要介護5です。

お問合せは事務局まで

みんなんち おとな食堂7月のご案内

予約制

毎週火曜日はみんなんち おとな食
堂を開催しています。みんなでランチを
食べて楽しいひとときはいかがですか？
お早めにお申込みください。



今月のメニュー

7月1日(火) おきなわ定食

沖縄そば・人参しりしり・ゴーヤの浅漬け

7月8日(火) ワカメご飯・

肉味噌五目きしめん・フロッコリーくたくた風

7月15日(火) チャーハン・中華盛り合わせ

7月22日(火) 新潟風 醤油赤飯・

ネギ入り卵焼き・高野の含め煮

夏本番！熱中症の時期がやってきました！ご注意下さい

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・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



熱中症予防のために協力会員がサービス中に水分補給をする場合があります。予めご了承下さい。