

あ・り・が・と・う



暑い中、いつも笑顔のあるヘルプ活動ありがとうございます！
 まだまだ暑い日が続いていますが 夏の疲れがでていませんか？
 夏バテ、秋バテの解消には 温かい食べ物(飲み物)をとったり、
 湯船にゆっくりつかって体を温めるのが効果的です。
 ヘルプを楽しみに待っていらっしゃる利用者さんのためにも
 私たち自身の健康にも気を付けていきましょう！

ヘルプ活動でのお願い

季節の変わり目は、夏の疲れが出たり、
 朝夕の寒暖差で体調を崩しやすくなります。
 “ちょっと風邪っぽい” “まだ咳が残っている”
 など、体調がすぐれない時は、無理せずにヘルプを
 お休みください。

高齢の利用者さんは体力や免疫力も下がっているので
 風邪などうつりやすくなっています。

「菌を持ち込まない、持ち帰らない」ことが大事です。
ヘルプの最初と最後に手洗い、うがいを忘れずに。
必要に応じてマスクやゴム手袋が着用できるよう
用意しておきましょう。

この季節は利用者さんの体調も
 崩れがちです。お気づきのことが
 ありましたら、事務所まで連絡を
 お願いします。



※利用会員さんからお預かりした活動謝礼金の明細
 (4～7月分)を同封しています。(提供活動明細書は
 活動月の翌月21日以降事務所でも受け取れます。)

お知らせ

★ガイドブック研修を受けましょう

気兼ねなくヘルプを利用してもらえるように、
 そして、安心してヘルプ活動ができるように、
 まごころヘルプには決まりごとやルールが
 あります。

実際にヘルプ活動に入ってからの方が
 「こんな時はどうしたらいいのかなあ？」
 と不安に思うことが多く出てきませんか？
 そんな時はガイドブック研修で、
 まごころヘルプの基本を確認しましょう。

★【預かり証】【活動報告書】【ゴム手袋】は
 事務所に用意しています。
 お時間あるときにお立ち寄りください。

まごころQ&A

Q 最初にもらったエプロンが汚れてしまいました。
 自宅のエプロンを持って行って良いですか？

A きれいに洗濯した物であれば、提供会員さんのエプロンをご持参いただいて大丈夫です。
 エプロンは『利用者さんを守る・自分を守る』の観点から、帰宅後には洗濯をお願いします。
 エプロンが古くなったり、汚れてしまった方は、事務所に予備がありますのでお知らせください。



コーディネーターのつぶやき

春の異動で中央区コーディネーターに戻ってきました！
 会員さんに久しぶりに会えて、懐かしくうれしい限りです。
 どうぞよろしくお願いいたします(^-^)/
 片付けの苦手な私は、最近部分的断捨離を試しています。
 引き出しを見直すだけですが、いらないものを捨ててすっきり！
 失くした物も出てきてびっくり！ストレス解消になっています。

*** 中央区まごころヘルプコーディネーター 飯山 ***

☎ 電話連絡先

東 区まごころヘルプ	272-7741
(コーディネーター)	多田、星山
中央区まごころヘルプ	210-8736
(コーディネーター)	松田、飯山
西 区まごころヘルプ	211-1616
(コーディネーター)	高井、横田