

*** 寒い中、いつも笑顔のあるヘルプ活動ありがとうございます!

利用会員さんからお預かりした活動謝礼金の明細(8~11月分)をお届けします。****

コーディネーター通信~

No.9 (2016.12月)

あ・り・が・と・う

今年もあとわずかとなりました。今年は例年より寒さが早いように感じます。これからの季節は天候不順の日が多くなり、交通事故も多発する時期です。反射板や目立つ色の外套などでヘルプの行き帰りの安全と寒さ対策をお願いします!



年末年始のお知らせ

年末年始 12/29~1/3 事務所は留守番電話対応となります。年明けのヘルプで都合がつかない日がありましたら、早めにご連絡を! 体調がすぐれないときは、無理せずヘルプをお休みください。

冬の体調管理 免疫力UP

ぐっと冷え込む冬は、1年でもっとも体調を崩しやすい季節です。免疫力をアップして冬を元気に乗り切りましょう!

- 体を温める…適度な運動、入浴、湯たんぼ、あったまる食材(生姜、根野菜、納豆、チーズ)を取り入れましょう
- 質の良い睡眠…もし眠れない場合でも横になって体を休めましょう
- ストレスを上手に発散…自分なりの発散法でストレスをため込まないようにしましょう
- 思い切り笑う…思い切りが大事! 免疫機能全体のバランスを整える効果もあります

***特にお天気の悪い冬は 利用会員さんの気持ちも減入りがちです。

ヘルプの時、いつもより楽しい会話の時間を意識しましょう。笑顔で心も身体もぬくぬく!***



まごころQ&A

Q 利用者さん宅で掃除機をかけていて、花瓶を割ってしまいました。どうすればよいですか?



A お詫びをして、花瓶のかけらで利用者さんが怪我をしないように片づけてください。(保険で対応するときに現物が必要になりますので、捨てないようにお願いします。)自分で対処しようとせず、**利用者さん宅から事務所へ電話をして様子を教えてください。**その後の対処は事務所が利用者さんで行います。

コーディネーターのつぶやき

我が家の愛犬クッキーはもうすぐ12歳。110-のフワフワ-ルであっとりした性格です。年々高齢に伴って耳が遠くなり、餌をあげる時の「よし!」が聞こえず手の合図で食べるようになりました。散歩中、他の犬に吠えられても気づかなくなりました。体重が30kgあるので、足が弱くならないように散歩も大事なリハビリになっています。そんなクッキーとの散歩は、私にとって季節を感じる事が出来る大切な癒しの時間になっています。



*** 東区まごころヘルプコーディネーター 星山 ***

☎ 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 | 378-2428 |
| (コーディネーター 高井、横田) | |