

# \*\*\*いつも笑顔の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明細(4~7月分)をお届けします\*\*\*

## コーディネーター通信~

No.11 (2017.8月)

# 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。

元気に過ごすためにも、

手洗・うがい・十分な栄養と

睡眠をとみましょう。



## お知らせ

★提供会員勉強会「買い物」のヘルプについて

◎日時 9月 7日(木) 10:00~12:00

9月 13日(水) 13:30~15:30

◎会場 総合福祉会館 4階 405・406

※裏面をご覧ください。



★イオン青山で「まごころヘルプ説明会&交流会」

◎日時 9月 19日(火) 14:00~16:00

申込み問い合わせ:西区まごころヘルプ

★新潟市住民参加型福祉サービス団体連絡&交流会

「何が変わったの介護保険」基調講演

~住民参加型在宅福祉サービスに求められること

◎日時 10月 31日(火) 11:00~14:30

◎会場 江南区福祉センター2階

申込み問い合わせ:各区まごころヘルプ

## 「秋バテ」ご注意ください!

秋になっても夏バテのようなだるさを感じたら「秋バテ」かも…

ストレスやクーラー、冷たい物の取りすぎからくる冷えが原因です。

お風呂にゆっくり浸かったり、軽いウォーキングなどで体調を整えましょう。

季節は少しずつ秋へと変わり始めています。

まず、ご自身の体を整えて、利用会員さんへ元気を届けるお手伝いをお願いいたします。

## まごころヘルプ Q&A

Q: ヘルプ中、利用者さんから「回覧板を隣の家に届けてほしい」とお願いされました。

ヘルプ内容には入っていないのですが…?

A: こんな事くらいと思っても、ヘルプ内容にないことを頼まれ不安な時は、

コーディネーターがいます。遠慮せずに事務所まで連絡をください。



\*\*\*コーディネーターのつぶやき\*\*\*

ウォーキングを始めました。早朝に出発し松林の中を歩きます。

目的の場所まで行ったら海へ向かいます。

林の中から出て解放感に浸り、「やっぱり海が好き!」と

一人感動をしながら小休憩して、

潮風をうけながら海浴いに帰宅します。

まだまだ暑い日は続きますが自分が

気持ちいいと思うことを見つけていきましょう!

\*\*\* 中央区まごころヘルプコーディネーター 松田



## ☎ 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)