

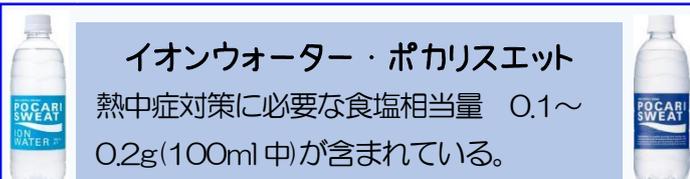


盛夏の疲れの出やすい時節となりましたが、夏風邪など召されていませんか。今回は、6月に開催された特別講座より、熱中症予防のための水分補給に適した飲み物の種類別特徴のご紹介と、11月に予定しています「特別講座落語」のご案内、介護川柳の募集やバンクの登録に関するお知らせ等を掲載いたします。



熱中症に注意!!

しっかり水分
をとみましょう



イオンウォーター・ポカリスエット
熱中症対策に必要な食塩相当量 0.1～0.2g(100ml中)が含まれている。



POINT 〆 こまめな水分補給

- 作業やスポーツ開始前や最中に、20分毎に飲む。
- 運動時などは、のどが渇く前に飲む。
- 気温の上昇や運動などで汗をかいた時に飲む。
- イオンウォーターは甘さ控えめ。日常の生活で失われる水分補給に適している。



経口補水液 OS-1 (オ-177)

過度の発汗や発熱時(大汗)、食事摂取不足、下痢嘔吐などの脱水状態時に!



POINT 〆 軽度・中等度の脱水時に経口補水液を利用

- 1日当たりの目安量を参考に状態に合わせて飲む。
- 多く飲むことや常用するのは好ましくない。
- 塩分等の電解質が多く含まれているため、疾患により食事指導を受けている方は、医師等の指導を受けて飲むようにする。



ボディメンテ

乳酸菌B240でからだを守り、
水分・電解質でからだを潤す



- POINT 〆 乳酸菌B240を摂取すると風邪のリスクが低下。(粘膜免疫機能が働き細菌等の侵入を防ぐ)
- 継続して飲める味、低カロリー商品



水やお茶、酒類に関すること 生活の中で水分は失われている



- POINT 〆 睡眠の前後、入浴後には水分補給をする。
- お茶やコーヒーのカフェインやアルコールには利尿作用があるので、脱水予防にはならない。
- 汗をかいた時は水だけではなくポカリスエットなど塩分等が含まれたものを飲む。

※糖尿病や高血圧などの疾患により食事指導を受けている方は、医師等の指導により摂取することをお勧めします。
また、熱中症が疑われる場合(意識がはっきりしない、水分が飲めない等)は医療機関を受診してください。

「介護川柳」募集!!

昨年に引き続き、介護をテーマとした川柳を募集します。

応募作品は、様々な機会に発表させていただくほか、アクティブ福祉in町田(11/20)で掲示します。(賞があるかも…!?)

●応募方法：裏面に記載の介護人材バンク宛に、ハガキまたはFAXにてご応募ください。

①作品 ②差出人のお名前・ご連絡先

③掲載希望のお名前またはペンネームをご記入ください。



ご応募お待ちしております!

お知らせ

2017年1月より当バンク事業を開設し、3年目となりました。開設初期にご登録下さった方は、登録期限の2年が過ぎておりますので、継続確認のお電話をさせていただいております。登録から2年が経過していると思われる方は、継続のご確認や近況報告などを、ご連絡ください。お電話が繋がらず、ご連絡もない場合は登録を解除し、通信等の発送も止めさせていただきますので、よろしくお願いたします。



参遊亭遊助 落語

町田市介護人材バンクがお送りする特別講座・本年度第3回目は落語です。

“会社人”から落語の世界に転身された参遊亭遊助の落語（二演目）と講演を聞きながら、人生の第二幕を楽しく考えませんか？



9月25日(水) 14時～16時30分

《講座1時間》*講座終了後、求職相談登録会を行います(希望者のみ)

会場:町田市文化交流センター 5階 サルビア

お電話でお申し込み下さい。☎042-860-6480

*受付期間 9月13日(金)まで

*定員30名(お申し込み順)

参加無料!

講演

- 会社人から落語家になった私

演目

- 動物園
- 別れ話は突然に・・・(桂文枝作)

一般社団法人町田市介護サービスネットワーク

町田市介護人材開発センター

町田市介護人材バンク

(アクティブシニア介護人材バンク)

◇ホームページ <http://machida-kjkc.jp>

開所日 月曜～金曜日 9時～17時

(土・日・祝祭日・年末年始を除く)

〒194-0013 町田市原町田 3-14-1 ASビル原町田 203

TEL : 042-860-6480 FAX : 042-860-6481

Email : genki@machida-kjkc.jp

本事業は、町田市の補助をもとに実施しています。

