



ヘルパー通信

NO.162 令和 7年 8月



暑い夏、連日の熱中症警戒アラートの発令でみなさんは色々と対策をされていると思います。塩分補給の為「塩あめ」をなめる方もいらっしゃると思いますが、それだけでは熱中症対策にはなりませんので必ず水分補給をして下さい。塩あめで塩分を効率的に摂取しようとする、同時に糖分を多量に摂取することになりますので注意が必要です。食事から塩分と水分を自然に補うことが基本です。朝食に味噌汁を加えるだけでも対策になりますので、塩あめの摂り過ぎには、ご注意ください。



新しいヘルパーの紹介



網谷 尚子

18年ぶりにお世話になります。
ブランクが長く、不安と戸惑いが大きい
ですが、元気に頑張ります。
よろしくお願いします。

中村 洋子

新人にはほど遠い年齢ですが、新しい事にトライできてわくわくしています。色々な思いを抱きながらご利用者様に寄り添っていければと思います。社協のヘルパーさんをお願いして良かったと言って頂けたら幸いです。



～ワンポイント～ 日常からできる災害対策！

地震、水害など、いつ、どこで起こるかわかりません。災害時、お店が休業になったり、ヘルパーが被災して訪問が出来ないなど考えられます。万が一の備えに、ぜひ、「食料の備蓄(1人最低、3日分)」をしましょう。備蓄方法の一つ、日常で食べているものを消費しながらストックする方法「ローリングストック」がおすすめです。

ローリングストック

(防災につながる備蓄方法)

備蓄(ストック)している食料を消費期限が切れる前に定期的に消費、その都度買い足して備える(ローリング)方法のこと。

備蓄のコツは3つ

- ・ふだん、食べている食材を多めに買って蓄える
- ・ふだんの食事で食べる
- ・食べたらいちいち買い足して、補充する



備蓄品 (例)

- ・水とカセットコンロは必需品
- ・肉、魚などの缶詰、レトルト食品
- ・ごはん、パン、乾麺
- ・じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃ
- ・あめ、チョコレート、せんべい など

※ 資料参照 政府オンラインから



今月の雑学

ひまわりはいつも太陽の方向を向いていることから「向日葵」と呼ばれるようになったと言う話は有名です。ひまわりが向きを変えるのは花を咲かせる前の成長期のみで、花が咲くと東を向いて動かなくなります。成長期に、茎の先の部分が太陽を追いかけて朝は東、夕方は西ととてもよく動きます。昼間は太陽が当たらない側の茎が伸びるため太陽の方向に向き、日が沈むと太陽が当たっていた茎が成長し、夜の間にもまた東向きに戻ります。

