

# ヘルパーからの便利

## 夏バテ予防・夏バテを防ぐには

自然なリズムの生活のもとに、栄養バランスのとれた規則正しい食生活を実行することが重要です。

### 規則正しい生活を

1日3回、規則正しく、よくかんで食べる、夜遅くまで飲食しない、十分な睡眠をとる、適度な運動をする、などの注意が必要です。

### うなぎや豚肉など、ビタミンB1を摂る

夏場は、さっぱりした食べ物を好み、甘い清涼飲料水をよく飲むので、脂肪が少なく糖質の多い食生活になりがちです。脂肪や糖質をエネルギーにかえるには、ビタミンB1が必要です。ビタミンB1が不足すると、疲労感や脱力感が生じ、また胃腸の消化・吸収能力が低下し食欲が落ちるなど、夏バテ症状を悪化させてしまう原因になります。ビタミンB1は、うなぎや豚肉、レバーなどに多く含まれています。昔から夏バテ防止に土用のうなぎを食べる習慣がありますが、理にかなった知恵といえるでしょう。

### 緑黄色野菜を摂る

夏の緑黄色野菜は、カロチン、ビタミンB1、B2、Cや、鉄、カルシウム、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。ビタミンの必要量が増大する夏場には、たっぷり摂りたい食品です。カロチンは油に溶けて体内に吸収されるので、野菜炒めや揚げ物など油を使った調理法がお勧めです。



### 水分、ミネラル不足に注意

汗をかいたら、みそ汁、牛乳、お茶、スポーツドリンクなどで水分、ミネラルを補給しましょう。胃腸を冷やす冷たい飲み物ばかりではなく、緑茶など温かい飲み物にするのもよいでしょう。

皆さん、身体に気をつけ暑い夏をのりきりましょう!

西区訪問介護センター TEL:025-211-1610

# 22年度の西区ボランティアセンター



ボランティア活動してみたい。ボランティアに協力してほしい。etc...

～ボランティアセンターはボランティア活動の応援団です～

ボランティア活動のコーディネートをします

ボランティアのことなら何でもご相談ください。

ボランティア講座を開催します(4地区公民館と共催)

身近な地域で開催します。あなたもボランティアの一步を!

小学校・中学校の総合学習を支援します

人・場・物・何でもつながります。地域は宝の山!人材の宝庫!

施設や病院等のボランティア受入れを支援します

施設も利用者も活動者も、みんながイキイキするように!!

福祉用具の貸し出しをします(車いす・アイマスク・白杖他)

旅行や外泊などにご利用ください。

福祉教育に使える道具もあります。

電話:025-211-1630/FAX:025-211-1631

## 西区介護支援センター

介護保険申請 ケアプラン作成 介護相談

お気軽にご相談ください!

TEL:025-211-1620 FAX:025-211-1611

# こんにちは! 西区まごころヘルプです!

みなさん、がんばり過ぎていませんか?  
まごころヘルプは、会員同士の助け合いの会です。

日常生活で手助けを必要とする人(利用会員)を手助け出来る人(提供会員)が有償(非営利)で家事や介護等の助け合いを行っています。

## 提供会員募集

あなたも地域活動に参加しませんか?



ご相談を随時受け付けております!  
お気軽にご連絡ください。

まごころヘルプ  
利用・活動謝礼

★年会費1,500円(4月から翌年3月までの1年間)  
★1時間880円(活動事務費80円含む) ※2時間目から30分ごとに300円。  
★交通費実費(利用会員負担)  
★内容により30分440円からご利用できます。ご相談ください。

西区まごころヘルプ TEL:025-211-1616

## ～社協のデイサービスをより身近に～

# 老人デイサービスセンター黒埼荘

皆様のお越しを心よりお待ちしております。(緒立のデイサービス)

デイサービスは食事・入浴などの日常生活の支援を行う施設です。又、お客様1人1人に健康チェックを行い、午後はレクやゲーム、機能訓練等を実施しております。1年を通して外出も行っております。今回は5月の藤の花見を兼ねた緒立神社への参拝を紹介します。



暖かい春の陽気で  
心安らぐひと時でした

住所:西区緒立流通2-4-1 電話:025-377-1200

## 老人福祉センター黒埼荘

どうぞご利用  
ください!!

●営業日 火曜日～日曜日  
●時間 午前9時～午後4時30分(入浴は10時～)  
●利用料 市内60歳以上:無料/市内60歳未満:250円  
小・中学生:120円/市内大人:450円  
個室(教養娯楽室) 1日1室:1,500円

住所:西区緒立流通2-4-1 電話:025-377-5049