

そよかせ



令和5年9月25日発行

第187号

Web版

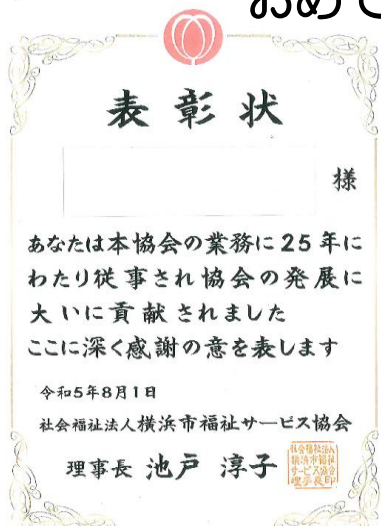
発行 (福)横浜市福祉サービス協会
戸塚介護事務所
住所 横浜市戸塚区上倉田町498-11
第五吉本ビル4階
電話 865-9222 (FAX865-9223)
発行人 所長 富田 なぎさ

戸塚グループ事業所だより

皆さま、こんにちは！お世話になっております。今月の広報誌では、最新の情報や出来事についてお伝えさせていただきます。それでは、素敵な9月号をお楽しみください！

ホームヘルパー永年表彰

おめでとうございます！



- 【勤続30年】 5名
- 【勤続25年】 10名
- 【勤続20年】 3名
- 【勤続15年】 2名
- 【勤続10年】 5名



長年にわたる皆さまの頑張りに感謝！
これからもよろしく願いいたします。

★ 働くママ職員紹介 ★

ヘルパーステーション栄 事務職員 G・I

ヘルパーステーション栄で事務職員をしておりますG・Iです。協会に入職して8年、その間に2人の子どもを授かりました。皆さまの理解と協力があり産前産後・育児休暇をいただき、出産と育児を安心して行うことができました。現在は仕事と育児でドタバタの毎日ですが楽しい日々を過ごしています。ヘルパーステーション栄以外の方にはなかなかお会いする機会がございませんが、戸塚グループの一員として今後も感謝の気持ちを忘れず、皆さまのお役に立てるよう頑張っていきたいと思っております。今後ともよろしく願いいたします！



私たちは働くママ・パパを応援しています。





残暑が厳しい日が続いています。日中の最高気温も35℃を超える猛暑日が連日続いている中、皆さん体調は崩してないでしょうか。猛暑の中、疲労感やダルさを感じている方もいると思います。

このようなときに使われる夏バテについてみていきましょう。夏バテとは、夏の暑さによる体調不良の総称です。室内外の温度差によって自律神経のバランスが乱れ、体温調節や内臓機能に影響が出ます。夏バテの症状は様々で、倦怠感、睡眠障害、食欲不振、疲労感、下痢・便秘、むくみ、イライラ、立ちくらみ・めまい、頭痛、熱っぽいなどがあります。

夏バテの対処法は、食事改善、マッサージや運動、サプリメントの摂取があります。夏バテによる食欲不振の際にはご飯がすすむような辛味や酸味といった刺激の強い味付けのおかずなどでレシピを工夫したり、疲労回復に効果のあるビタミン B1（豚肉、ウナギなど）、イミダゾールペプチド（鶏肉、カツオ、マグロなど）、クエン酸（みかん、キウイ、梅干しなど）が含まれる食事が効果的です。

そのほかには、適度な運動も効果的です。適度な運動は自律神経の働きを整えるほか、ストレス解消や食欲増進にも有効です。具体的にはウォーキングやラジオ体操など軽い運動をすると効果的です。

ここで一つ就寝前のストレッチを紹介します。1. 仰向けに寝て、両手はおなかに置く。2. 両足の裏を合わせ、股関節を開く。3. そのままゆっくり深呼吸する。夏バテ予防には有酸素運動もおすすめなので、運動をしながら残暑を乗り切りましょう。

訪問看護ステーションさかえ 理学療法士 H・Y



安全衛生委員会からのお知らせ

★自転車に乗るときは引き続きヘルメットの着用と交通ルール・マナーの遵守をお願いします！

改正道路交通法の施行により、すべての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となっています。



★令和5年12月1日よりアルコール検知器を用いること 運転前後のアルコールチェックが義務化されます！

自動車を使用している方は、**運転前後**にアルコール検知器による酒気帯びの有無を確認し、事務所へ連絡してください。よろしくお願いいたします！

