



# わそう

07

Social Welfare Corporation  
wasoukai

Public relations Magazine



## 熱中症予防

南1地域包括支援センター ささえりあ富合  
**気軽に相談できる場所**

ホームヘルプステーションゆうとぴあ  
**掃除で気分もスッキリと**

デイサービスセンターいつものところ  
**日々の生活に楽しみを**



# 熱中症予防



## 飲み物を飲む

少しずつ、こまめに飲んでいきましょう。

## 涼しくする

家の中でも要注意。エアコンや扇風機を使って涼しくしましょう。

## 夜眠る

夜もエアコンを使ってぐっすり眠れるようにしましょう。

## ご飯を食べる

食事を摂って体力をつけましょう。



## 夏野菜のこと



ナスやトマト、キュウリにオクラ、ゴーヤやモロヘイヤなどの夏野菜には、この時期にぴったりの栄養素が含まれています。ぜひ食事に取り入れてみてください。

ちなみにナスの栄養素は、皮に含まれる**ナスニン**という成分が良いそうです。



## レンジで調理してみませんか？

- ①しゃぶしゃぶ用の豚肉・ナス・エノキを用意。
- ②なすを薄切りにして、耐熱容器にナス・豚肉・ナス・エノキの順で敷いていく。
- ③ラップをして600Wのレンジで6分ほど加熱。  
(必要なら豚肉に火が通るまで追加で加熱)。
- ④ポン酢をかけて召し上がれ♪  
焼き肉のたれやゴマダレなどでも美味しいです。





## 気軽に相談できる場所

南1地包括支援センター

ささえりあ富合

「高齢者支援センターささえりあ」は、熊本市の地域包括支援センターの通称で、高齢者の総合相談窓口として市内27か所に設置されています。

高齢者の皆さまに、できる限り住み慣れた地域で安心して生活していただけるように、さまざまな支援を行います。社会福祉士や保健師、主任ケアマネジャー、生活支援コーディネーターなど専門スタッフが所属し、地域や関係機関と連携しながら、高齢者にかかわる介護や介護予防などの保健福祉サービスのほか、日常生活のさまざまな困りごと、悩みなどの相談に対応しています。相談は無料です。



ヘルパーではご利用者の自宅で掃除をすることがあります。その際に掃除機やクイックルワイパーを使う場面が多いのですが、皆さんはふだんどちらを先に使っていますか？

掃除機をかけてからクイックルで拭く方法と、クイックルで拭いてから掃除機をかける方法がありますが、実はクイックルで拭いてから掃除機をかける流れが良いといわれています。窓を閉めた状態で作業すると、空気の流れて埃が舞い上がるのを防ぎやすく、より落ち着いた環境で掃除ができるそうです。掃除機をかけた後に換気をすると、残った埃も外に逃がせて家の中がさらにすっきりします。

日々の掃除の順番を少し変えるだけで、仕上がりがよりきれいに感じられると思いますので、よかつたら一度この方法を試してみてください。



## 掃除で気分もスツキリと

ホームヘルパーステーションゆうとぴあ





# 日々の生活に楽しみを

デイサービスセンター  
いつものところ



デイサービスセンターいつものところでは、季節を感じながら楽しんでいただけるよう、年間を通してさまざまな外出行事やイベントに力を入れていきます。春の桜見学をはじめ、梅雨時期の紫陽花見学、夏祭り、秋の収穫祭、クリスマス忘年会など、その季節ならではの楽しさを大切にしています。

また、施設の畑では利用者様に知恵や力をお借りしながら、季節の野菜づくりを行っています。苗植えや草取り、収穫作業などを一緒に行い、「昔はよく作っていたよ」と会話も弾みます。収穫した野菜は調理活動として活用し、昼食やおやつ作りにも取り入れていきます。自分たちで育てた野菜を味わうことで、自然と笑顔があふれ、日々の楽しみや生きがいにもつながっています。



## 社会福祉法人 和創会

特別養護老人ホーム/ショートステイ/居宅介護支援事業所  
デイサービスセンター/ホームヘルパーステーション

ゆうとぴあ

〒861-4157 熊本市南区富合町古閑994-1

TEL: (096) 358-4117 FAX: (096) 358-0588

ケアハウス

〒861-4157 熊本市南区富合町古閑994-1

TEL: (096) 358-4117 FAX: (096) 358-0588

アメニティ富合

デイサービス

〒869-0415 宇土市古保里町993-1

TEL: (0964) 28-1155 FAX: (0964) 28-1159

たんぽぽの家

デイサービスセンター

〒8691-4203 熊本市南区域南町隈庄648

TEL: (0964) 26-2088 FAX: (0964) 26-2236

いつものところ

地域密着型特定施設入居者生活介護

〒861-4147 熊本市南区富合町廻江599-1

TEL: (096) 243-1013 FAX: (096) 243-1012

彩・いろどり

小規模多機能型居宅介護

〒861-4147 熊本市南区富合町廻江599-1

TEL: (096) 243-1011 FAX: (096) 243-1012

よかひより

高齢者支援センター

〒861-4147 熊本市南区富合町廻江599-4

TEL: (096) 358-5556 FAX: (096) 357-6662

ささえりあ 富合