



第 178 号
 2023 年 2 月 15 日
 「助け合い栗田」発行
 会長 大圃 毅
 電話 080-9533-4921
 編集責任者 持田 正弘
 電話 848-1817
 栗田町内会ホームページ
<http://awata-yokosuka.com>

助け合い栗田への御用は 080-1355-7789 (会長)
 080-8720-2480 (福祉・介護 専用)
tasukeaiawata@outlook.com (千葉)へ →

今月のトピックス

<助け合い栗田>を紹介します……

<助け合い栗田>って何?

栗田の住民が生活するうえで困ったことをお互いに支援するボランティア団体です。

設立は2008年(平成20年)満15年となりました。

どんなことをやっているの?

- ①庭木の剪定、除草、日曜大工的作業、家事支援
 (ゴミ出し、買い物代行、通院付き添い、風呂の清掃、※布団干し※家具移動など)。
 ※は新型コロナウイルス感染防止のため現在中断中。
- ②介護保険、施設入所などの相談、手続き支援・代行、子育て支援。
- ③住民の方の困りごと相談全般(支援窓口紹介など)
- ④子育て支援(育児や子どもに関する悩みごと相談など)



利用にお金がかかるの?

1時間500円(作業員一人当たり)。
福祉・介護・育児等の相談(電話・メール)は無料。

作業はだれがやるの?

利用会員からの作業の依頼があったとき、活動内容や活動時間が合う活動会員を、活動グループのコーディネーターが人選し作業を指示します。

実際の作業はどうするの?

実行日時や作業内容をご依頼者様と共に確認をしてからの実行作業となります。
また、福祉関連の有料作業においても同様です。

<助け合い栗田>活動をやりたいけどどうすればいいの?

ページ上部の電話番号、メールアドレスに連絡し会員登録を行ってください。
登録時に活動可能な作業、日時、曜日を登録できます。

活動会員登録はいつでもできます。

助け合い栗田の活動内容の詳細は栗田町内会ホームページの助け合い栗田のページで紹介しています。

<助け合い栗田>ホームページ →





冬の健康管理シリーズ・・・その2・・・冬バテに効果的な5つの対策

1.体を温める・冷やさない

冬バテ対策として、最も大切なのが体を温めることです。気温が下がると体の血行は悪くなりやすく、血行が悪くなれば、頭痛や肩こり、腰痛などあらゆる不調を引き起こします。まずは血行が悪くならないように、体を温めることが大切です。

2.適度な運動を心がける

ラジオ体操やストレッチなど、体をほぐす運動は健康にも効果があります。ゆったりとしたペースで体を動かすことで、副交感神経が優位になり体をリラックスさせることも可能です。運動量が落ちやすい冬だからこそ、意識的に体を動かすようにしましょう。

3.バランスの整った食事を心がける

冬は体が冷えやすいため、体を温める作用のある食材を摂るのもおすすめです。具体的には根菜類やショウガ、ニンニクなど、これらの食材には体を温めてくれる効果があります。また寝る前にホットミルクを1杯飲むだけでも、ポカポカと体が温かいまま眠りにつけるのです。

4.生活リズムを規則正しくする

冬バテの原因でもある自律神経の働きを整えるには、規則正しい生活を送ることが重要です。朝起きた時、すぐに日の光を浴びましょう。朝日によりセロトニンという物質が活性化され、このセロトニンが心と体を元気な状態にしてくれるのです。さらに朝日を浴びることで、体内リズムが整い夜はぐっすり眠りにつくことができます。

5.症状がひどい時は病院へ

「この程度の症状で、病院に行ってもいいのかな?」と遠慮してしまう人もいるかもしれませんが、冬は体調を崩す人が多くなりがち、あまり気負いせずに悪化する前に病院へ行くようにしましょう。それにあまりにも長引く体調不良には、冬バテではない何か違う病気が隠されている危険性もあります。いつもと違う体の不調は、病院へ行って医師の診察を受けることが大切です。

★ 令和5年1月の<助け合い粟田活動報告>

及び 登録情報(1月末現在)

<input type="checkbox"/> 利用会員登録数	401名 (前月比+0)
<input type="checkbox"/> 活動会員登録数	48名 (前月比±0)
<input type="checkbox"/> 活動時間(作業系+福祉系)	38.25時間 (前月比 -59.75)
<input type="checkbox"/> 利用者数	9名



助け合い粟田へのご用命は下記あてご連絡ください。

福祉・介護支援グループ

☎: 080-8720-2480

e-mail: tasukeaiawata @outlook.com

今までと同様、生活支援・家庭雑作業・庭仕事
などのご用命は 助け合い粟田(大園 毅まで)

☎: 080-1355-7789

※ ご注意: 新型コロナウイルス感染症の状況変化に伴い活動内容が変わることがあります。