

第 187 号
 2023 年 11 月 15 日
 「助け合い栗田」発行
 会 長 大 園 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 →



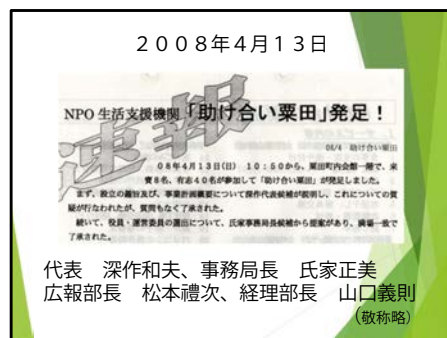
“助け合い栗田”は 活動開始より15周年を 迎えました。

おかげさまで、活動開始以来、栗田町内の皆様の暖かなご支援に支えられて15周年を迎えました、活動の初心を忘れずこれからも精進してまいります。

2008年(平成20年)4月13日栗田町内会館で来賓8名、有志40名が参加し「助け合い栗田」が発足しました。その席上、深作代表候補より設立の趣旨および事業計画概要を説明し了承され活動開始の記念すべき日となりました。併せて、栗田町内会の協力のもと発足資金として30万円ほどの町内募金をいただき活動に弾みがつくこととなりました。

同年5月30日“助け合い栗田ニュース”が創刊され、以降毎月発行を続け本号で187号となります。

近年新型コロナウイルス感染症による活動停滞時期もありましたが高齢化が進む町内で新たな課題などへの対処、努力が横須賀市の支援のもと内閣府実施の＜社会参加章＞を受章することとなり、これからの活動のいっそうの励みとなりました。栗田地域に暮らす住民の暮らしに寄り添いながら活動を行っている生活支援団体として「できることを、できるときに、少しでも手助けになればOK」をモットーに、今までも、これからも地域の皆様と共に期待に答えられる活動を継続してゆきたいと思っております。



当時の助け合い栗田発足のニュース



シンボルマークの決定
助け合う傘のしたで安心
して暮らせる町をイメージ



＜社会参加章＞受章・横須賀市庁舎にて



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 助け合い栗田(大園 毅まで)

☎: 080-1355-7789

★ 助け合い栗田の活動会員を求めています！ ★



冬の水分補給にご注意

少しずつ冬の足音が聞こえてきました。

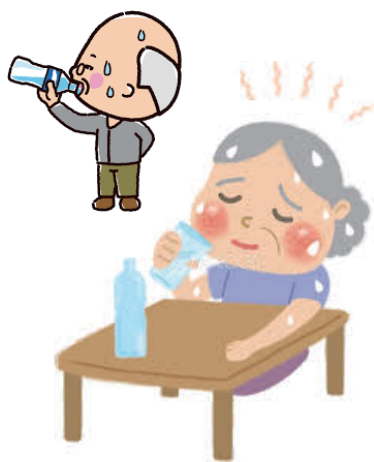
唐突ですが、最近水分補給していますか？夏場は熱中症対策などでせっせと水分を補給していたのに、涼しくなってからというもの、あの熱心さはどこに行ってしまったのでしょうか？

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2～2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。なのでこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。

風邪対策に水分補給が重要、寒くなってきてからというもの、職場で、街中で、風邪を引いている人をよく見かけるようになりました。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。

水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。



特に高齢者の脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給がたいせつです。冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。

ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給!です。 出典（日本臨床増刊号）より



★ 令和5年10月の＜助け合い栗田活動報告＞及び 登録情報（10月末現在）

<input type="checkbox"/> 利用会員登録数	407名	（前月比+1）
<input type="checkbox"/> 活動会員登録数	48名	（前月比+1）
<input type="checkbox"/> 活動時間（作業系+福祉系）	240時間	（前月比 +88.25）
<input type="checkbox"/> 利用者数	30名	

★ 助け合い栗田の活動会員を求めています！ ★