



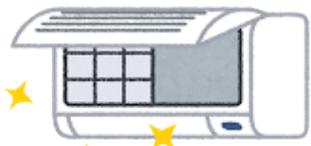
助け合い栗田 ニュース

第 197 号
2024 年 9 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 横山 実
電 話 849-3086
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)

今月のトピックス

夏の間、放置してしまった 宅内・宅外を綺麗に!



まだまだ続くエアコンの
フィルターの掃除他

まだまだ暑い日が続いておりますが、
少しずつ気温も落ち着きを見せる時候と
なりました。

“助け合い栗田”も中止していた屋外での
作業を徐々に再開しようとしています。

暑い盛りに伸び放題の雑草や樹木・果樹
・生垣は手入れが大切です。

また、夏の間放置された大きなゴミや、
不要となった物の片付けなどこれからの
季節の変わり目や台風シーズンに向けて、
あるいは防災という考え方から宅内外の
整理整頓をして快適な暮らししましょう。

“助け合い栗田”では現在宅外の作業
を休止していますが、緊急性のある事案
などはご依頼者様と相談の上できるだけ
の対応をいたしております。



防災に備えて建具等の点検
ほか、ちょっとした力仕事



部屋の片付けや手に余る
大物の移動・処分



涼しくなったら伸び放題の
庭や生垣・樹木の手入れ、

ご注意 酷暑が続きます、9月中旬以降に屋外作業を **徐々に再開** いたします。

生活支援・家庭雑作業・庭仕事・福祉関連などのご用命は
☎：080-1355-7789

ご相談・お申し込みは **080-1355-7789** にお願ひします。



夏・秋バテ予防に摂りたい栄養素

夏バテより辛い!秋バテ対策のポイント“食”。

ビタミンを多く含む食材:豚肉、ウナギ、レバー、豆腐、玄米、キノコ類、野菜類(ジャガイモ、ほうれん草ニンジンなど)

骨や筋肉の修復をし、疲労回復を助けてくれます。

また、ストレス緩和の作用もあるため、暑さによるストレスもリセットしやすくなります。

ビタミンが不足すると、疲れやすくなる、食欲がなくなるなどの症状が出てきますので注意が必要です。



元気がでない、だるい
目覚めが悪い……
そんな時、効果的な
栄養素を沢山取り入
れて夏秋バテに勝つ!

ミネラルを多く含む食材:野菜類(ブロッコリー、オクラ、玉ねぎなど)、魚(さば、鮭、イワシなど)、豆腐、乳製品、海藻類など。

丈夫な歯や骨を作る、脳を活発に動かす、肉体の疲労回復効果があります。



クエン酸を多く含む食材:梅干し、レモン、キウイフルーツ、黒酢など

新陳代謝を活発にし、疲労回復を促します。



たんぱく質を多く含む食材:肉、魚、大豆、卵、豚肉レバー、納豆、チーズなど特に、**魚肉たんぱくは高齢者におすすめ!**

血液や筋肉をつくる、免疫力やスタミナをつけるには、たんぱく質が必要不可欠です。

1.肉や乳製品に比べて、脂質が少なく消化がしやすい。

2.高たんぱく低カロリー。

3.焼く、煮る、刺身、加工品、ボリュームのある料理、さっぱりした料理などバリエーションが豊か。



具たくさんな食・味噌汁

ペプチド・アミノ酸

最近では、たんぱく質を分解したペプチド・アミノ酸のサプリメントが数多くでていいますので、高齢者、少食の方など肉魚が苦手な方などは積極的に取り入れてみるのもよいでしょう。

特にペプチドのサプリメントは吸収効率が良く、疲労感軽減効果もありますので、夏バテ予防にはオススメです。ドラッグストアなどで相談してみてください。

参照:管理栄養士柳沢さん監修

ご注意

酷暑が続きますが9月中旬から屋外作業を **徐々に再開** いたします。



★ 令和6年8月の<助け合い栗田活動報告> 及び 登録情報(8月末現在)

<input type="checkbox"/> 利用会員登録数	412名 (前月比+3)
<input type="checkbox"/> 活動会員登録数	44名 (前月比+0)
<input type="checkbox"/> 活動時間(作業系+福祉系)	59.5時間 (前月比 -90.25)
<input type="checkbox"/> 利用者数	11名

★ 助け合い栗田へのご用命は **080-1355-7789** まで! ★