

すけっとだより



# イキシア



夏バテ への備え

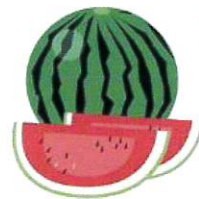
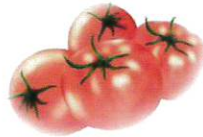
まずは冷えにご用心!!

人間は恒温動物なので、内臓や体の表面を冷やすと脳は体を温めるために汗腺を閉じてしまいます。すると汗をかく事が出来ず熱が体にこもってしまいます。なのでクーラーの効いた部屋にずっと居たり、冷たい飲み物ばかり飲むのは夏バテのもとなのです。そこで夏の暑さに順応するためには、適度な暑さを感じて汗をかき熱を外に出し水分を補給する事がとても大事になってきます。それに加え普段の食事に気を付けて胃腸の調子を保つことが夏バテ予防の鍵になります。その為にも夏こそ暖かいものを摂る事をお勧めします。そして健康維持に役立つ食材であるトマト・梅干・スイカ・小豆・赤身の肉など赤い食べ物を食べることも肝心だと言われています。

トマトは昔から「医者いらず」と言われ、血液の熱を取り胃を元気にしてくれる効果があります。また梅干しは「三毒を断つ」と言われ重宝されてきています。お弁当に梅干しを入れるのには理があるのですね。さらにもう一つのお勧めは暖かいお茶です。飲んだ時にうっすらと汗をかくくらいの暑い緑茶を飲むことで、発汗や排尿で水分を体から出す働きがあるのです。薬膳では緑茶は【清熱シャ火】つまり「熱を除く」作用があるのです。

一日1回でも急須で淹れた緑茶を飲んで気持ちを切り替えるのは日本人的で良いですね。それでは自分の体が整っているかどうかの確認のポイントを5つご紹介します。

- ① 呼吸が楽になる
- ② 食べ物を美味しいと感じられる
- ③ よく眠れる
- ④ 尿と便が快適に出る事
- ⑤ 楽しい気分で過ごせる



如何ですか？ 一度チェックをされ一つでも気になることがあれば、冷たい食べ物・飲み物を控えるだけでも体調が整ってくるはずです。コロナ禍での猛暑、せめて夏バテにならないようどうぞ皆様ご自愛くださいませ。

NPO法人 すけっとファミリー 理事長 加藤 純子

## NPO法人 すけとファミリー

訪問介護・介護保険外(家事・子育て支援等)・障害福祉サービス・産前産後ヘルプ・ひとり親家庭等家事介護

TEL 861-6047 FAX 861-6048

## ケアプランセンター すけとファミリー

居宅介護支援

TEL 835-8260 FAX 861-6048

## デイサロンりふれ

通所介護・介護予防通所介護・

予防専門型通所サービス

〒467-0064 名古屋市瑞穂区弥富通三丁目45番地 TEL 833-2889 FAX 861-6048

E-mail info@suketto-family.jp URL http://suketto-family.jp

# 温泉サロンいふれ発信

## 温泉と名物グルメで旅行気分♪

毎月ご好評いただいております温泉巡りですが、お風呂以外にももっと旅行気分になれるものはないか、入浴サービスをご利用でない方にも楽しんでいただけないか…と考え、各温泉地のグルメを味わっていただく企画を6月からスタートしました！

温泉巡りの一週間、その温泉地の名物を昼食またはおやつにお出ししています。6月（有馬温泉）は炭酸せんべい、7月（別府温泉）はとり天、ざぼんの砂糖漬け、8月（草津温泉）はクッキー、ケーキをお出ししました。今後もお楽しみに♪

なかなか遠出することが難しい世の中ですので、身近な場所で温泉旅行の雰囲気を感じていただき、少しでも利用者様の癒しと楽しみになれば嬉しいです。

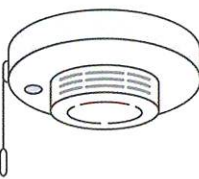


## ケアマネだより 訪問だより

住宅用火災警報器は、どの建物にも設置が義務づけられていますが、約10年が交換の目安だそうです。電池切れや故障しているといざというときに、役に立たないかもしれません。ひもがついている場合はひもを引っ張るか、ひもが無い場合はボタンを押すと正常か確認できるようです。

我が家もボタンを押してみましたら、「正常です。」と聞こえました。メーカーによって鳴る音は違うと思いますが、ひもやボタンを押す場合は高い位置にあると思いますので、決して無理に確認しないで、ご家族やヘルパーさんなどをお願いしてくださいね。

また名古屋市で、一人暮らしや寝たきりの65歳以上の方対象に火災警報器の給付制度もありますので、必要でしたらケアマネにご相談ください。



### 10月18日は冷凍食品の日

（れいとうしょくひんのひ）とは、冷凍の「凍」（とう≒10）と、冷凍食品の保存・流通温度での“-18℃以下”にちなんで、1985年（昭和60年）に社団法人日本冷凍食品協会が制定した記念日です。

最近の冷凍食品はバラエティーに富んだ種類があり、そのまま食べても美味しいですが、少しアレンジするだけで栄養価が高く食べやすいメニューに変身しますよ。



### ★アレンジメニュー★

冷凍餃子を卵スープに入れて水餃子風にシューマイやから揚げをお野菜と一緒に煮て、中華丼の具を魚の切り身にかけ、てあんかけ風に

# 事務局だより

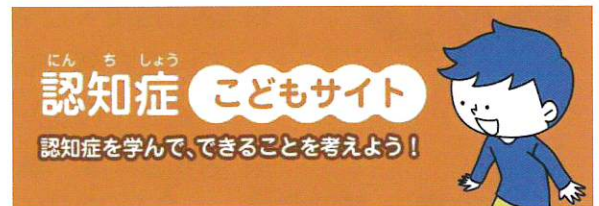
## ○【紹介】子どもも知ろう 認知症(体験型動画サイト) 公益社団法人「認知症の人と家族の会」作成サイト

以前、中日新聞の朝刊(2022年6月29日)で掲載のありました、小学生向けの学習サイト「認知症こどもサイト」(公益社団法人「認知症の人と家族の会」作成)を紹介させていただきます。

認知症への理解を深め、認知症の人と出会ったらどうするかを考えてもらいたいと作成されたとのこと。この、こどもサイトには、認知症のことを学ぶ二つの「体験ストーリー」が用意されています。私も名古屋市が実施する、認知症サポーター養成講座の講師を担当させていただきますが、本サイトは小学生向けということで分かりやすく、二つの「体験ストーリー」とも10分ほどですので、気軽にお子さん、お孫さんと一緒に見るができると思います。ぜひ一度、ご覧ください。(北村)



※ 9月21日は「世界アルツハイマーデー」  
1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、  
世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を  
「世界アルツハイマーデー」と制定。



特記) バナーの使用は、公益社団法人「認知症の人と家族の会」様より承諾を頂いております。

## すけっと茶論

新型コロナウイルスの感染予防、拡散防止のため、感染防止における基本的対策「3密の回避」を講じ、行っております。(但し、愛知県緊急事態宣言、まん延防止等重点措置、などの宣言・措置が出た場合は中止しています。)

絵手紙教室に参加の方には、以下のご協力をお願いします。

- ・検温(来場前)
- ・手洗い・手指消毒(来場時)
- ・咳エチケット・マスク着用(時間中)

※ 参加可能な方

ワクチン3回以上接種済みの方(濃厚接触者はお断り)

### 弥富通すけっと茶論 絵手紙教室

開催日 第4水曜日 13:30 ~ 15:30

場所 すけっとファミリー 2階 研修室

参加費 500円 (ハガキ付) ※要 事前申し込み

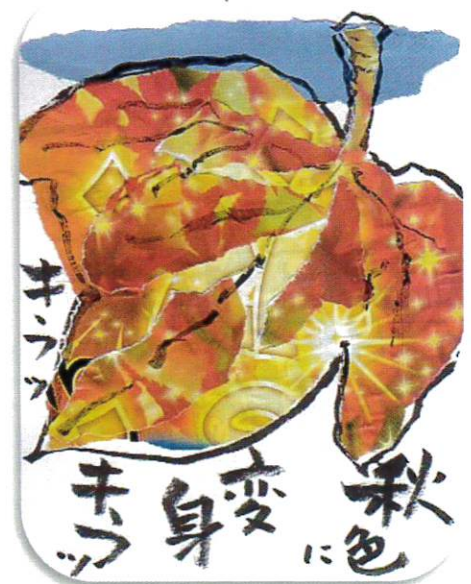
### 雁道すけっと茶論 絵手紙教室

開催日 第3水曜日 13:00 ~ 15:00

場所 雁ぶらサロン

参加費 500円 (ハガキ付) ※要 事前申し込み

※「雁道すけっと茶論」は当面の間、会場を「雁ぶらサロン」から「ハットリ本店(昭和区滝子通3-32)」に変更して行います。



お問い合わせお申し込みは  
NPO法人 すけっとファミリー

052 (861) 3980

(担当:北村)

## 予定表

9月27日(火) 13:30～15:30  
管理者会議

10月18日(火) 13:30～15:30  
管理者会議

## イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

毎月11日は、イオン熱田店にレシートを入れるBOXがおかれます。“すけっとファミリーの箱”に黄色いレシートを入れていただきますと、1年後にレシートの金額が集計され、合計金額の1%の商品が購入できるというキャンペーンです。

## 令和4年度 賛助会員(寄付会員)募集中！！

令和4年度の賛助会員を募集しています。拡く多くの方々にすけっとファミリーの活動（特に絵手紙教室や地域交流活動など）を応援していただきたいと思い昨年度から年会費を5,000円から3,000円に引き下げています。今年は既に51名の方が賛助会員になっていただいております。8名の方からご寄付を頂いております。本当にありがとうございます。引き続き、募集しておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

※ 賛助会員・ご寄付を頂きました方を来年5・6月号の本誌にて紹介させていただきたいと思っています。（掲載を希望されない方はその旨を事務局（052-861-3980）までお願いします。）

※ 令和3年度 賛助会員・寄付者（合計：75名）

<年会費> 賛助会員 3,000円/口

<振込先> ゆうちょ銀行 口座番号・記号 00890-6-129893  
口座名義 特定非営利活動法人すけっとファミリー



## 介護保険外のサービス(在宅サービス)で 私たち こんなお手伝いもできますヨ！

お困りのことは  
ありませんか？



庭の掃除、草刈り、犬の散歩

利用者さん以外の調理や洗濯

時間もかかる、力も要る内容・・・

例えば 大掃除、大変ですよ！

最近では入所された方のご自宅の後片付け

などのご依頼もありますよ！

「こんなことお願いできるかしら？」

と悩む前にご遠慮なく、お問い合わせ下さいね。

ホームページをご覧ください。

## 登録訪問ヘルパー 及び デイサービス職員 募集中

あなたが主役の働き方 応援します。

空き時間を活用しませんか？

働く時間は調整可能です。

待って  
ます！



お問い合わせ先 訪問ヘルパー TEL 861-6047(加藤) デイサービス TEL 833-2889(斉藤)