



《暑くなってきました
脱水に注意しましょう》

のどの渇きを感じなくても
こまめに水分を補給

- ・成人で1日の食事から1リットル、飲み物からは1.2リットル以上補給。
- ・定期的に、コップ1杯の水分を補給。
- ・手元に置いて飲む習慣。
- ・毎回の食事にも工夫、汁物、水分を含んだ食材、食後のくだものもおすすめ。ビタミンミネラルもとれます。暑さに慣れていないこの時期、特に気をつけて下さいね。



※服薬している方は、主治医にご相談下さい。

生活サポート、介護・よろず相談、知って安心セミナーの学び。健康・福祉・行政等の様々な情報や社会貢献活動の場を提供しています。いざという時、役立つ情報、つながりで安心生活

会 員 特 典

- ① 誕生日カードプレゼント
- ② 毎月、月刊誌ほっとラインとご希望により孝道新聞、行事予定表など郵送します
- ③ 介護・よろず相談 1回 50分以内
- ④ きずな電話 月1回 10分 ※希望者
- ⑤ 健康・福祉・介護・行政等の情報提供
- ⑥ 年1回の「感謝のつどい」にご優待

● 年会費：2400円 ※1月～12月

● 申し込み：045-439-5258 9時～16時

ほっとサロン6月のお知らせ

絵手紙 ※通信講座

- ・テーマ：「季節の花」
- ・担当者：和川法子さん
- ・資料代：600円



パステル画 ※教行室

- ・テーマ：「2022年後半のカレンダー」
- ・日程：6月24日（金）13時～15時
- ・担当者：太田慶子さん
- ・資料代：600円



押し花 ※教行室

- ・テーマ：「フラワーポーチ」
- ・日程：7月26日（火）13時～15時
- ・担当者：西村久美江さん 資料代：1000円

ご利用お待ちしております

介護相談・よろず相談

- ・福祉制度、介護方法に関して
- ・何をどうすればいいかわからない
- ・相談機関等の情報提供
- ・悩み・不安な気持ちを聴いてほしい
- ・介護福祉士及び有資格者対応



「きずな電話」安心と喜びのつながり

- ・対象：会員の皆さま
- ・月1回、1回10分程度



マンツーマンスマホ教室

- ・希望者の皆さま ※事前予約制
- ・スマホ、LINE、ZOOM等の使い方

本仏殿階段下にて臨時対応

6月予定日・1日(水)・12日(日)・18日(土) 9:30～10:00

7月予定日・1日(金)・10日(日)・15日(金) 9:30～10:00

- 月刊「ほっとライン」手渡し
- 介護相談予約の受付
- 健康&福祉関連の情報提供
- ほっとサロン申し込み
- 年会費の支払い
- しあわせの箱募金



発行：マイトリーヘルプサービス 直通電話：045-439-5258

メール：mhs@kodosan.or.jp ホームページ <https://mhs.kodosan.or.jp>

