

## 新規会員募集・会員継続のお知らせ



マイत्रीヘルプサービス会員の新規・継続登録の受付がはじまりました。健康・福祉・生活・行政等の情報をお届けします。安心な生活にご活用下さい。

### ・・・会員特典・・・

- ① 誕生日カードプレゼント ② 月刊紙「ほっとライン」と希望により孝道新聞、行事予定表郵送
- ③ 介護・福祉・よろず相談※個別相談 ④ 10月4日(土)会員交流「感謝のつどい」ご優待
- ⑤ きずな電話 月1回10分 ※希望者 ⑥ 生活サポートのご利用（詳細はご相談ください）
- 年会費：2400円 ※期間：1月～12月 ● 納入方法：事務所にて支払い又は振り込み

## 健康・福祉 知っとく情報⑳ ～冬場も元気に過ごす、工夫と予防～

- お風呂に入る前にシャワーで浴室の中を温める。脱衣所も温風ヒーターなどで温める。
- トイレ、寒い場所へ移動する際には、1枚多く上着を着て体を冷やさないようにする。
- 脱水予防！冬場は寒さで喉が渇きにくくなります。  
入浴の前後にはコップ一杯の水か白湯を飲みましょう。  

- 日中も水分補給。夜寝る前、朝起きた直後に水分補給をして、身体の水分バランスを整える。
- 手洗い、うがい、室内の湿度を50%から～60%に保つ。温度・湿度計を利用する。
- バランスの取れた食事をする。主食となるご飯、パンなどは適量を意識する。主菜はタンパク質(肉・魚・豆腐など)、副菜はビタミン類(野菜、キノコ、果物など)
- 睡眠は体の回復を助け、心身の健康を保つための重要な時間です。日光にあたり、適度な運動も。

## ほっとサロン 2025年1月のお知らせ

	絵手紙	粘土フラワー	パステル画	押し花
日時	1月18日(土) 13時～15時	1月20日(月) 13時～15時	1月24日(金) 13時～15時	1月28日(火) 13時～15時
テーマ	節分	好きな作品を作ろう	ポストカードを描く	密封ミニフレーム
担当者	和川法子さん	坂元のり子さん	太田慶子さん	西村久美江さん
資料代	600円	600円	600円	1600円
場所	マイत्रीヘルプサービス			
参考作品				

