

冬のこころがけ あれこれ

「こんにちは、ヘルパーです。おかわりありませんか。」と声をかけると、「寒くなっただね。」と返事が返ってきました。冬のこの時期、ヘルパーとして心がけていることを書いてみます。

寒い時期は、「タッパーストープは欠かせませんが、暖房の中にいると気をつけなければいけないのが水分摂取です。成人1日1.2リットルほどは、食事のほかに必要ながあります。あまり水分がほしくない季節ですが、意識的に飲むよう気をつけましょう。しょうが湯、ゆず湯、くず湯など工夫してみてもいかがですか。体もあたたまりますよ。

そして忘れがちになるのが部屋の換気です。定期的に窓を開け新鮮な空気を入れましょう。また、空気が乾燥していると、風邪を引きやすいので部屋の加湿が大切です。加湿

器がなくても洗面器に水を入れて置いたり、濡れタオルを掛けておくだけでも代用ができます。外から帰ったときは、うがい、手洗いもお忘れなく。私は、訪問先で利用者の方から梅干の漬け方や赤飯の作り方のコツを聞くことがあります。人生の先輩方のお話はとても勉強になります。寒い時期は、温かい野菜たっぷりの雑炊（ねぎもたくさん入れて）や具だくさんのかす汁をつくってみてもいかがですか。心も身体も温まる一品です。これもご利用者のお話がヒントになっています。

「冬来たりなば春遠からじ」動くのがあつくうになる時期ですが外へ出て散歩したり、部屋の中で体操したりして、なるべく体を動かして、あたたかい春を迎えましょう。

（山崎支部ホームヘルパー

山田ひとみ）

暮らしの相談、お困りごとは社協へ！

～総合相談所のお知らせ～

※秘密は厳守します。

※相談はいずれも無料です。どこでもお気軽にご相談ください。

※相談は、市内の方が対象です。

	山崎支部 TEL. 62-5530	一宮支部 TEL. 72-2211	波賀支部 TEL. 75-3631	千種支部 TEL. 76-3390
心配ごと相談	（一般相談・専門相談） 心配ごと相談員 と き:12月26日(金) 1月9日(金) 16日(金) 23日(金) 13:30～16:00 ところ:災害防災センター	（一般相談） 心配ごと相談員 と き:12月16日(火) 13:30～16:00 ところ:センター三方 と き:1月13日(火) 13:30～16:00 ところ:センターいちのみや	（一般相談） 心配ごと相談員 と き:12月24日(水) 1月14日(水) 13:30～16:00 ところ:メイプル福祉センター	（児童相談） 児童委員 と き:1月14日(水) 13:00～15:00 ところ:保健福祉センター （一般相談） 民生委員 と き:1月20日(火) 13:30～16:00 ところ:保健福祉センター
結婚相談	と き:1月15日(木) 13:30～16:30 ところ:災害防災センター	と き:1月10日(土) 13:30～16:00 ところ:センターいちのみや	と き:1月10日(土) 19:30～21:30 ところ:市民センター波賀	と き:1月21日(水) 13:30～16:00 ところ:保健福祉センター
介護・福祉相談	毎週月曜日～金曜日まで(8:30～17:30)常時、社協各支部の窓口で、介護に関する相談や苦情、福祉サービス等の相談を受付けています。お気軽にご相談ください。			