

シャワー浴でさっぱりと

7月に入りいよいよ夏本番、みなさまお元気で過ごしてでしょうか？

5月号のこのコーナーを読んで、早速ヘルパーをご利用いただき、自宅でシャワー浴を始められた利用者もいらつしやいます。

そこで、今月はシャワー浴についてご紹介します。

「暑くなつて、看護師さんやヘルパーさんに毎日からだを拭いてもらうけど、もうちよつとすっきりする方法はないかなあ・・・」と相談を受けることがよくあります。

また、「慣れた自宅のお風呂を使いたい、立ち上がりや歩行が不安定になり、ひとりで入浴するのはちよつと心配・・・」「大掛かりな改装や特別な準備が必要なのでは・・・」と心配されている方もいらつしやるようです。ご安心ください。簡単お手すり（つかまる



所があれば可や、シャワーチェア（市販の浴用イスでも可）を利用すれば、安全にシャワー浴ができます。温かいお湯で行水するとお考えください。

ご本人の病気やケガの状態に合わせ、浴室への移動や衣類の着脱、洗身や洗髪など、できるところは自分で、手の届きにくいところは介助させていただきま

す。さあ、シャワー浴で気分も体もさっぱりされませんか？

『住み慣れた地域で、自分らしく暮らしたい』その願いを叶えるため、私達ヘルパーもお手伝いをさせていただきます。

どんな事でも結構です、どうぞお気軽に声をかけてください。

（波賀支部主任ホームヘルパー 福元千代美）

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。
※相談はいつでも無料です。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） と き：7月25日（金） 8月1日（金） 8日（金） 22日（金） 13:30～16:30 ところ：栄栗防災センター	（一般相談） 心配ごと相談員 と き：7月22日（火） 13:30～16:00 ところ：センター三方 と き：8月5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：7月23日（水） 8月27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：8月6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：8月19日（火） 13:30～16:00 ところ：保健福祉センター
結婚相談 （相談は市民の方を対象）	と き：7月31日（木） 8月7日（木） 21日（木） 13:30～16:30 ところ：栄栗防災センター	と き：8月2日（土） 13:30～16:00 ところ：センターいちのみや	と き：8月9日（土） 19:30～21:30 ところ：市民センター波賀	と き：8月20日（水） 13:30～15:00 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。			
無料法律相談	関西大学法科大学院の弁護士による無料法律相談です 8月20日（水） ・山崎会場 11:15～16:00 定員 11名 栄栗防災センター ・波賀会場 13:30～16:00 定員 3名 市民センター波賀 申し込み先：栄栗市社協本部 TEL 0790-72-8787（担当：長野） ※ 先着順で受け付けますが、今回はじめてご利用される方を優先します。 ※ 今回の法律相談は、関西大学法科大学院の教育の一環としておこなわれます。 相談者の同意を得たうえで、学生が同席し質問することがありますが、学生も守秘義務を負います。			

すべて予約制です