

こんにちは😊ヘルパーステーションふじ(中島町・五日市・川内)です🌸
夏本番を迎え、いよいよ暑さも本格的になってきました☀️皆さま体調はいかがですか?
強い日差しや紫外線に注意して、元気に夏を乗り切りましょう!!

暑い夏を涼しく過ごそう!

今年の夏は、節電が重要になりそうですね。

そこで今回は、暑い夏を少しでも涼しく過ごせる方法をご紹介します。

- ・**緑のカーテン** … ゴーヤやアサガオなど、つる性の植物で作る自然のカーテン。
野菜や花を楽しむこともでき、一石二鳥!!
- ・**打ち水** … 暑さを和らげる昔ながらの知恵の定番ですね。
日中に行なうとかえって湿度が上がってしまうので、日が落ちた夕方にしましょう。
- ・**食べ物** … 疲れにもいいお酢、さっぱりした生野菜(トマト、キュウリ)、
夏の定番のスイカなどが、体を冷やす食べ物といわれています。
- ・**氷** … 水を入れて凍らせたペットボトル、氷枕、洋菓子についてくる保冷剤。タオルなどで
包んで、昼間は首の後ろに当てたり、寝る時は氷枕をして寝ると涼しくなります。
身近にあるもので暑さ対策をして、上手に夏を乗り切りましょう!!



福祉用具ステーションより耳寄り情報

★ マルチグローブ ★

『内側は滑りにくく』『外側は滑りやすい』

介護する人は、体の下に手を入れにくかったり、力任せに移動することは負担になり、また介護される側は、腰や膝の下に無理矢理に手を入れられると、痛みや不快感を覚えかねません☹️

この商品を使用することで、お互いの負担を軽減することができます。

機会がありましたら、ぜひ一度お試しください👏



パラマウントベッド
販売価格：3,780円
(税込み)

福祉用具ステーションふじ川内
082-831-8911

ヘルパーステーション ふじの出来事

ヘルパーステーションふじ(中島町)のヘルパーたちの主な移動手段は、エコにも繋がる**自転車**です🚲

遠いところでは5~6キロを自転車で移動しております🚲

スピーディー且つパワフルな機動力は、なんといっても仕事の後の一杯🍺

この時期このビールを一段と美味しくするのが自転車での移動です🚲

毎日暑い中、**エコ🌿**と仕事後の美味しいビール🍺のために頑張っています👏



スタッフ紹介コーナー

はじめまして😊ヘルパーステーションふじ（中島町）の
清水加奈恵です。

平成18年に常勤ヘルパーとして入社し現在はサービス提供責任者として働いています。

ご利用者様から学ぶことが多く、日々悪戦苦闘しながら頑張っています🎵 担当は広島市中区周辺です。

いつも元気に自転車で回っていますので🚲、

もしどこかで見かけたらぜひお気軽に声をかけてください😊



出身地：広島市（人生のほとんどを広島で過ごしています）

星座&血液型：ふたご座・A型（おっとりしていると言われる）

年齢：**28歳**（若さで頑張ります!!）

趣味：世界で一番可愛い **愛犬2匹**と戯れること♥

おしゃれをすること♥

のんびり過ごすこと😊（ぼ~っとしていると言われることも🐶）

家庭でできるエコ活動

エコプロジェクトより、先月に引き続きエアコンでエコ!!

夏の冷房時の室温は**28℃**を目安にしましょう👉

夏の冷房時の温度設定を**1℃**高くすると約**13%**（約70W）の消費電力の削減になります🎵

さらに、カーテンやすだれなどで日差しをカットすれば窓からの熱の出入りを防いでくれます。

熱中症に気をつけて無理のないようにエコ活動を心がけましょう🌿

ヘルパーステーションふじの最新情報はホームページからもご覧いただけます。

<http://www.fujicare.jp>

ヘルパーステーションふじ

検索🔍

不二ビルサービス ケア事業部～関係介護施設～

安佐南区川内

- ・介護付有料老人ホームふじの家川内 TEL082-831-8908
 - ・デイサービスセンターふじ川内 TEL082-831-8909
 - ・福祉用具ステーションふじ川内 TEL082-831-8911
- 安佐南区川内1丁目15-24

- ・高齢者専用賃貸住宅 ネクストビューふじ川内
- 安佐南区川内1丁目15-1 TEL082-831-2200

- ・ヘルパーステーションふじ川内（訪問介護・居宅介護支援）
- 安佐南区川内1丁目15-1 TEL082-831-2166

中区中島町

- ・ヘルパーステーションふじ（訪問介護・居宅介護支援）
- 中区中島町4-3 田中ビル4階 TEL082-545-7434

中区東白島町

- ・デイサービスセンターふじ
- 中区東白島町6-11 ホワイトハイツ1F TEL082-227-3220

佐伯区楽々園

- ・ヘルパーステーションふじ五日市（訪問介護・居宅介護支援）
- 佐伯区楽々園3-5-28-103 TEL082-943-8966

安佐南区川内に

平成23年10月OPEN!



生活支援サービス付高齢者専用賃貸住宅

Next View ネクストビューふじ安佐南

所在地:安佐南区川内1丁目5-24

<併設施設>

ショートステイふじ安佐南

（短期入所生活介護）定員20名

デイサービスセンターふじ安佐南

（通所介護）定員15名程度

TEL. 082-870-3158

詳細はお電話で
お問い合わせください