

こんにちは！ヘルパーステーションふじ（中島・五日市・川内）です。🌻

本格的に夏真っ盛り、毎日暑いですがヘルパーステーションふじは汗をぬぐいながら広島市全域を熱く走りまわっています！自分たちの健康管理と共にご利用者の体調に気をつけていきたいと思ひます。

元気に夏をのりきる5つのコツ



生活リズムを崩さない

夏は気分が開放的になるうえ、お盆休みやレジャーなどで普段のペースが崩れがちに。起床・就寝時間、食事だけでもなるべく決まった時間になるよう心がけましよう。

睡眠環境を整える

夏の疲れをためない為にも睡眠は重要なポイント。

寝具の調整・室温の管理に気をつけ、寝る前に入浴するなど寝つきをよくする工夫を。

冷房と上手く付き合う

体の調整機能の乱れでクーラー病に。羽織るものを用意しておきましよう。

冷たい飲み物を採り過ぎない

冷たい飲み物は内臓を冷やすので体がだるくなります。そんな時は熱い緑茶がお勧め。

良質のたんぱく質・夏野菜を摂取する

エネルギー、ミネラルが不足しがちになっているうえ食欲低下で身体が疲れやすくなります。夏野菜は常温で摂取し、意識的に食事にたんぱく質を加えましよう。

福祉用具貸与事業所より 耳寄り情報

特殊寝台《ミオレット》

特徴 脚部の屈曲位置を3箇所から調整でき、ひざの曲げ伸ばしを安楽に行い起き上がりを補助

特徴 脚部が最初に作動し、遅れて上半身が起き上がる（ライジングモーション）

特徴 上体を起こす時に背中方向へ4センチ程度動くことでお腹や背中の圧迫感を軽減する（バックオフ機能）



700円/月
(介護保険1割)

中島ステーションより ひとこと

ヘルパーステーションふじ（中島町）では日頃からエコ活動に取り組んでいます！ゴミの分別はもちろんのこと、出来るだけ車を使用せず自転車でサービスや定期訪問に出掛けています。



ちょっと怪しい...?

この炎天下の中、自転車移動は大変ですが車の廃棄ガスを出さずに汗をしっかりと出して頑張っています!!!

スタッフ紹介コーナー

こんにちは！五日市訪問介護事業所管理者の大江里美です。
五日市ステーションは、佐伯区楽々園にあり
利便性にも恵まれた中で仕事をさせてもらっています。



自宅では、ゆっくりのんびり...とはいかないものですが
心に潤滑油を送るためにも、**趣味は持ち続けたい!!**と思い
時々趣味に没頭しリフレッシュしています。

潤滑油の趣味も色々ありますが、最近一人で過ごす時間もこれからは
必要な？と色々考えはじめるアラフォーです...

近頃暑い日が続きますが、私はいま『そうめん』に凝っていて
ダラーっとしながら過ごす休日に食べるそうめんは**GOODです!!**
最近、ソーメンつゆにも色々な味がでていますね。

カレー味、トマト味などなど...私は**トマト味にはまっています🍅**

毎日暑いなかでもそうめんを食べて、利用者様の笑顔からエネルギーを頂き
元気に乗り切れています。利用者様の笑顔は、私のエネルギー源です。
元気だけが取り柄の私ですが、毎日元気をくれる利用者様の笑顔に
感謝しながら、今後もスタッフとともに頑張っまいます👏!!

ヘルパーステーション通信
第2号は川内ステーション
をご紹介します。



川内ステーションは
高齢者専用賃貸マンション
の1階にあり、同じ敷地内には
有料老人ホームや
デイサービスもあります。
各部署が互いに連携をとり
幅広い介護サービスに
お応えすることが可能です
ので、どんな事でもお気軽に
ご相談ください!!

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
安佐南区川内1丁目15-24 082-831-8908
- ・デイサービスセンターふじ川内
安佐南区川内1丁目15-24 082-831-8909
- ・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15-1 082-831-2200
- ・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15-1 082-831-2166

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・福祉用具貸与）
中区中島町4-3 田中ビル4階 082-545-7434

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 082-227-3220

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3-5-28-103 082-943-8966

入居者募集中👉

