



20代 60代 男女 求む!

急募:空いた時間に助け合い活動できる仲間求めています。

栗田町内では、ますますサポートが必要な住民が増え続けています。これからは20~60代の手助けが必要です。隣人のちょっとした困り事に少しの時間で役に立つ事ができます。助け合い栗田の活動は**有償ボランティア**ですから活動時間に応じて報酬を受け取ることができます。ゴミ出し代行・買い物代行・通院補助・ちょっとした困り事など隣人のサポートに少しの時間を割いてみてはいかがでしょうか？



通院同行・薬受け取り



エアコン・照明などの簡単な電気点検。



買い物代行・荷物運搬



ゴミ出し代行



洗濯物の取込み 室内清掃・片付け



郵便物、宅配物手配

まずはお気軽にご相談、ご応募ください。スタッフより丁寧にご説明いたします。

ご注意

酷暑続く 7 月中旬から 9 月末頃まで屋外作業等を **休止** しています。

助け合い栗田へのご相談・ご用命は

☎: 080-1355-7789

受付時間
午前9:00~午後5:00

今月のトピックス2

高温多湿が夏バテを招く

酷暑に勝つ！

高温多湿となる日本の夏は、体調を崩しがちです。通常、人の体は、温度変化に対して体温調節機能が働いて体調を整えています。近年は夏の初めから30℃を超える暑さが続くことに加えて、高い湿度のために汗が気化しにくいことで、体温調節が働きにくい状況になることが増えています。そのため、体力が低下したり、食欲不振などの不調を感じたり、いわゆる「夏バテ」の症状が出てきます。

●-増えている自律神経の乱れによる夏バテ

一方、暑さ対策のために冷房は必要ですが、冷房の効いた室内と暑い屋外では、大きな温度差があるため、自律神経の調節機能が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、体内のさまざまな機能がうまく働かなくなるため、体がだるい、疲れがとれないなど、夏バテの症状が出てきます。夏バテによる体力低下や体調不良は、熱中症や食中毒などの感染症のリスクも高めるため、しっかり対処しましょう。

●-疲れを残さない睡眠法

毎日規則正しい生活をして、疲れを残さないためには質のよい睡眠も重要です。熱帯夜のときなどは、ひんやりした体感をもちやす冷却シートや冷感シーツなども利用しましょう。冷房や扇風機を上手に使いながら気温や湿度を下げる工夫もしましょう。

冷房の設定温度は、環境省が推奨する28℃を目安に適温にしてください。1日の体温変化は、夕方以降から夜にかけて高くなり、下がり始めるときに眠気が出てきます。明け方からは体温が上がってくるのですが、冷房で体が冷えていると体温が上がりにくいので、体が動くスイッチが入らず、起床時のだるさの原因につながります。

●-夏に適した生活リズムをもつ・運動で汗をかく習慣を

人の体は、汗をかくことで体内の熱を逃がして体温調節をしています。夏場に適度な運動で汗をかくことは、暑さへの耐性がつき、暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能が改善するので効果的です。

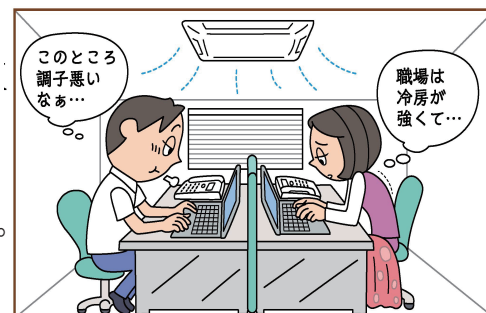
ただし、気温の高い日中は熱中症の危険もあるため避けましょう。

夜更かしせず、毎日決まった時間に就寝し、早起きした朝にウォーキングをするのがピッタリです。

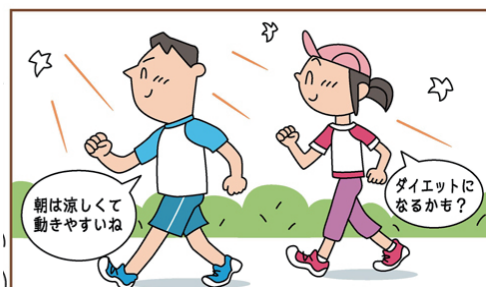
体力もつきますし、朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、生活リズムが維持できます。



起床時のだるさを防ぐためにも、睡眠時の冷房は冷やしすぎないようにしましょう。



室内と屋外の温度差で、自律神経の調節機能が乱れやすくなります。



ウォーキングは体力をつけるとともに、基礎代謝も上がるので無理をせずできる範囲で歩きましょう。

[参照] 東京大学付属病院アレルギーリウマチ内科医師・医学博士：関谷 剛氏講演より

★ 令和7年7月の＜助け合い栗田活動報告＞ 及び 登録情報(7月末現在)

□利用会員登録数	415名	(前月比±0)
□活動会員登録数	41名	(前月比±0)
□活動時間(作業系+福祉系)	160,25時間	(前月比-17.75)
□利用者数	21名	

