



20代
と
60代
男女

求む2!

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。

毎日のゴミ出しに苦勞している、資源回収場所に荷運びができない方が増えています。

毎日の生ゴミ、プラスチックゴミ、不燃ゴミの週3回のゴミ出しができないで困っている方を数人の仲間チームでゴミ出しを支える

毎日のゴミ出しは参加できないけれど
各区内の数人でチームをつくり、対応

ご近所であればかかる時間も
みはできるだけ多くの**チョイ助け人**

助け合い栗田の活動は
から活動時間に応じて
できます。ゴミ出し代行・
ちょっとした困り事など隣人

を割きあって、快適で安心できる栗田ならではの暮らしを共に分かち合いましょう。

助け合い活動会員に登録せずとも賛助員として参加することによってゴミ出し代行中の事故や万が一のケガなどの保証に対応できる仕組みですから安心して参加してみてください。

現在のところ活動仲間が不足がちな2丁目の各班において緊急に応募おねがいします。

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説明いたします。

仕組みを提案します。

月のうち何回かは手伝えるという
するということです。

少なく手間も省けます、この仕組
が必要なのです。



有償ボランティアです
報酬を受け取ることが
買い物代行・通院補助・
のサポートに少しの時間

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

夏バテより辛い!?秋バテ対策 5つのポイント

9月になっても厳しい残暑が続いてますが、8月に比べていくぶん過ごしやすい日も増えてきました。にもかかわらず、夏バテのようなだるさや食欲不振を感じることはありませんか。もしかしたら、秋バテの始まりかもしれません。熱中症対策とあわせて健やかな季節を迎えましょう。

「秋バテ」対策 5つのポイント

①入浴

38～40℃のお湯に長めに浸かる

②寒暖差対策

衣類や寝具などで寒暖差を調節できるように注意する

③軽めの運動

適度な運動や朝の散歩は自律神経のバランスを整える

④水分補給

常温や温かい飲み物を摂るよう心がける

⑤食事

タンパク質、ビタミン、ミネラルなどを積極的に摂る



具だくさんの味噌汁・スープ
は食欲誘う。



エアコンの温度設定を工夫する



少しぬるめでゆっくり
シャワーよりもお風呂で快適睡眠

ご注意

酷暑が続きますが9月中旬から屋外作業を **徐々に再開** いたします。

★ 令和7年8月の＜助け合い栗田活動報告＞ 及び 登録情報(8月末現在)

☐ 利用会員登録数	417名	(前月比±2)
☐ 活動会員登録数	41名	(前月比±0)
☐ 活動時間(作業系+福祉系)	33.75時間	(前月比-126.5)
☐ 利用者数	13名	

