

# 中央ヘルパー新聞

## 秋バテにご注意を！



夏の暑さが落ち着き、過ごしやすくなるはずの秋。しかし「なんだか体がだるい」「食欲がわかない」そんな不調を感じる方も多いのではないのでしょうか。これを秋バテと呼びます。

### Ⅰ 予防と対策

#### 1. 栄養バランスを意識した食事

温かい汁ものや旬の食材（さつまいも、きのこ、さんま等）で体を整えましょう。



#### 2. ぬるめのお風呂でリラックス

38～40度のお湯にゆっくり浸かることで自律神経を整えます。



#### 3. 軽い運動やストレッチ

朝の散歩や深呼吸で血流を良くしましょう。



#### 4. 衣服で温度調整

薄手の上着やひざ掛けを活用し、寒暖差から体を守ります。

---

夏を乗り越えた体は意外と疲れがたまっています。無理せず、少しずつ生活リズムを整えて「元気な秋」を過ごしましょう！

## ■ 藤崎八幡宮例大祭 飾馬

9/12 京陵會の皆さんが来てくれました



起源は加藤清正公らが、朝鮮出兵からの帰還を感謝して自ら供奉したことが始まりとされている千年以上の歴史ある祭りです。当時から少しずつ変化しており、馬の飾りもその一つで年々時代とともに大きくなって今の形になっています。



緊急時対応研修を行いました。講師は、かつて救急隊長として活躍し、現在は当事業所のヘルパーとして働く的場さんです。

研修では心臓マッサージやAEDの使い方を実技で練習し、窒息や溺水などへの対応も学びました。実際の手技を通して「もしもの時」に落ち着いて行動する力を身につけることができました。参加した職員からは「自信につながった」「ご利用者さんにも安心していただける」といった声もありました。

これからも地域の皆さまに安全・安心を届けられるよう、学びを重ねてまいります。

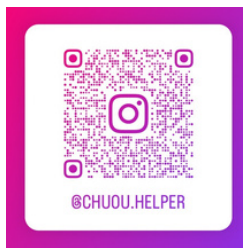


社会福祉法人  
熊本市社会福祉事業団

笑顔のある暮らし、支えます。



社会福祉事業団HP



フォローよろしく  
お願いします♡



中央ヘルパー事業所

事業所番号

介護保険サービス:4370111124  
障がい福祉サービス:4310102563

所在地

〒860-0076  
熊本市中央区壺川2丁目3番85号(中央デイサービスセンター内)

電話・FAX

TEL.096-319-5571 / FAX.096-352-8440