



# ふれ愛ネット ニュース

住民同士の助けあい

**笑顔！ 傾聴！ 誠実！**

No.24 (2021年 夏号)

ふれ愛ネット（正式名称：学園東町助けあいネットワーク）は、学園東町にお住いの高齢者が安心して暮らしていけるよう、“ちょっとしたお手伝い”をする住民活動です。

暑中お見舞い  
申し上げます



○熱中症に気をつけましょう！

- \*こまめに水分と塩分を補給しましょう
- \*通気の良い服装を選び、エアコン・扇風機を上手に使いましょう
- \*人と十分な距離が取れるときは、マスクをはずすようにしましょう

○「健康のため水を飲もう」推進運動（厚生労働省HPから）

体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。健康のため、こまめに水を飲みましょう。

○夏の草引き等の庭のお手伝いは休止します。

\*ボランティアの健康を守るため、7月～9月は日中・野外の活動は控えています。

## ふれ愛ネットの“ちょっとしたお手伝い”

ゴミ出し



窓ふき



そうじ



電球取り換え



家具の移動



パソコン操作



お買い物同行



お話し相手



草引き



水やり



**ボランティア  
募集中**

高齢者相談コーナー（無料）

- 高齢者に関する情報が得られる
- ちょっとした困りごとが相談できる
- 専門的な相談窓口を紹介してくれる

お茶しながらお話ししましょう。お気軽にどうぞ。（個人情報厳守します）

学園東地域福祉センター  
毎月第2木曜  
14:00～16:00

○料金

ボランティア1人、30分で300円が基本ですが、ご要望の内容に応じて、お手伝いの時間や人数などご相談します。

○入会金

登録料として1,000円  
（入会時1回のみ）

お問い合わせ

学園東地域福祉センター内

学園東町ふれあいのまちづくり協議会  
学園東町助けあいネットワーク

078-795-3581

月～土（祝日を除く）9時～17時

◆個人情報やプライバシーは厳守します。