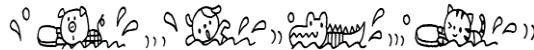




のびのび通信



夏も本番に入りましたが皆さんはどのような夏をお過ごしでしょうか？ お子様達は暑い中でも、元気よくプールや泥んこあそび、昆虫採集などに日々夢中になり、夏ならではの遊びを、思う存分楽しんでいるのではないのでしょうか？
今年には猛暑と言われています。こまめな水分補給をし、熱中症に気を付けこの夏を乗り切りましょう！！

夏休みのお知らせ

8月10日（水）～8月16日（火）は、サポートセンターは夏休みとなります。この間は、留守番電話での対応となりますので、ご了承ください。17日（水）以降にご連絡させていただきます。

★★センターからの報告★★

会員区分	登録数	中原区	他区
利用会員	356名	345名	11名
子育てヘルパー会員	194名	194名	0名
両方会員	4名	4名	0名
計	554名	543名	11名

※川崎市役所で28年度 第1回目ヘルパー研修が行われました。5名の新規ヘルパーさんが登録されました。これからのサポート活動よろしく願いいたします。

センターからのお願い

利用会員さんは利用の有無にかかわらず月末・月初にはヘルパー会員さんに電話・メール等で、その月の利用状況・今後の利用予定などの連絡をしていただきたいと思います。ヘルパー会員さんが利用会員さんのご利用を把握しておいていただければ、サポートも円滑に進められると思います。退会の際はヘルパー会員さん・センターに必ず連絡を入れてください。

車送迎の料金改定について

現在、車代として1回につき100円をいただいておりますが、8月より往復5kmまで**300円**とし、以降は5kmごとにプラス**100円**とさせていただきます。

(活動の内容によっては料金が変わる場合もあります。打合せ時双方でよく話し合ってください。)

何かご不明な点がありましたらセンターまでお問い合わせ下さい。

..... 会費更新のお知らせ

更新月が近い利用会員さんにはハガキ・メール（メーリングリスト登録者）にてお知らせいたします。更新月の20日迄に下記の口座に年会費1200円をお振込下さい。振込人名義は《会員番号＋会員名》でお願いします。

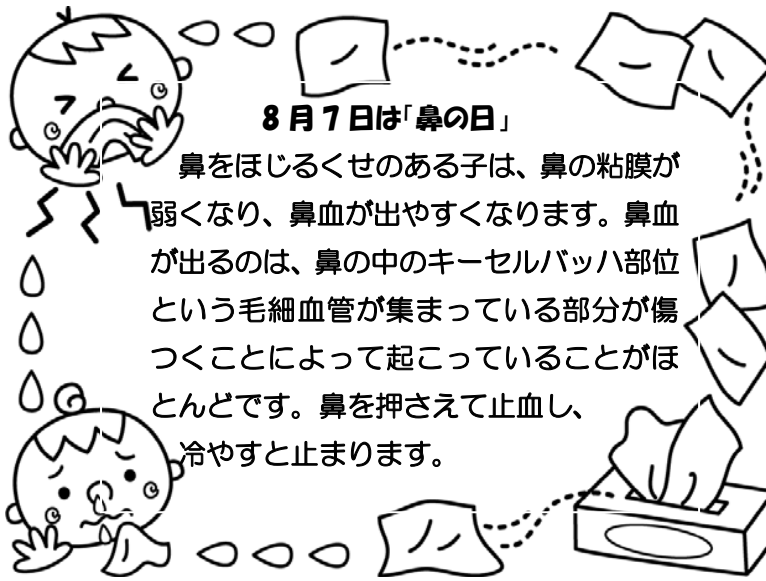
例：会員番号N999 中原たつくさん→《N999 ナカハラタツク》
同姓同名の会員様がいらっしゃいますので、ご協力お願い致します。期日までに入金の確認ができない方は、退会の手続きを取らせていただきますのでご了承下さい。

尚、退会のご希望の方はセンターまでご連絡頂き、会員証をご返送くださいますようお願いいたします。

【振込先】川崎信用金庫 宮内支店 普通口座 0279642
特定非営利活動法人ワーカーズコープ代表理事 藤田 徹

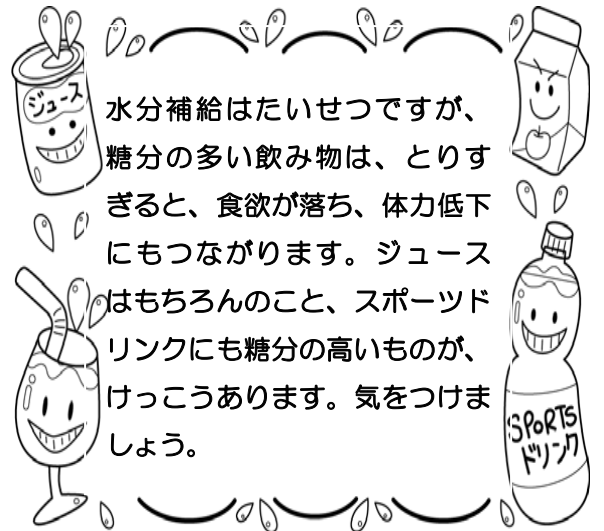
お問い合わせ

サポートセンタータック 月～金 午前9時～午後5時
TEL 044-948-8915 FAX 044-740-3970
メール ktfj tack@roukyou.gr.jp



8月7日は「鼻の日」

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。鼻血が出るのは、鼻の中のキーセルバツハ部位という毛細血管が集まっている部分が傷つくことによって起こっていることがほとんどです。鼻を押さえて止血し、冷やすと止まります。



水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると、食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。

夏野菜を食べてしっかり体調管理をしましょう。

<不足しやすいビタミンを補給する野菜>

■トマト・・・トマトにはビタミンC、カロテン、抗酸化作用の強い「リコピン」が豊富に含まれています。

■ピーマン・・・ビタミンC、カロテンが多く含まれています。夏場の食欲を増進してくれるカプサイシンという辛味成分もあります。油を使っての炒め物に使用すると良いです。

■カボチャ・・・緑黄色野菜の代表で、カロテン、ビタミンB1、B2、C、Eなどの栄養も豊富。食物繊維も多いので便通にも効果的です。

<水分補給に効果的な野菜>

■キュウリ・・・ほとんどが水分となっており、渴きを癒し、利尿作用もあります。酢や塩と一緒にして食べると栄養を無駄なく吸収できます。

■ナス・・・水分や糖質が含まれています。血管を強くする効果があるので、口内炎にもよいです。煮物、焼き物、漬物などに向いています。

<ムチンは夏バテ防止に効果的>

ネバネバした野菜は夏バテ防止にも威力を発揮します。粘り成分の「ムチン」は、疲労回復、たんぱく質の消化吸収の補助、肌の老化防止に効きます。■オクラ、モロヘイヤなど夏はこれらの野菜がおいしい季節なので、どんどん食卓に取り入れていきましょう。



ヘルパー会員さん親睦会の報告



日頃サポート活動に携わっていただいているヘルパーさんを対象に、7月4日グランツリー武蔵小杉 PARTY for YOUにて、親睦会を行いました。日頃の活動の様子やこれからのよりよいサポートを行うための意見交換やヘルパー会員さん同士の親睦を兼ね雑貨作り・お食事会を行いました。今回は、ちりめん布のキーホルダーを一緒に作りながら和気あいあいと進めさせていただきました。13名のヘルパー会員さんが参加され、日頃のサポートのご報告や改善点などを話し合いました。

ちりめん布のキーホルダー



♪活動をしていて良かったと
思う事♪

★保育園にお迎えに行くと、飛びついてくる子♪♪
「今日のおかずは何？」
「帰るときにまた来るからね～」
とても可愛いです。

★子どもとお話し出来るのがとても楽しく思います。この仕事をしておよかったな～と思います。

★いろんなお子さまと出会えてうれしいです♪

今後もよりよいサポート活動の為に意見交換の場として親睦会を行っていきたいと思います。

