

今月のピックアップ

停電時の熱中症対策・予防法

夏は台風や、豪雨などで停電が起こりやすい季節です。停電が起きた時、特に気を付けたいのが熱中症です。今回は停電時の熱中症対策・予防法についてご紹介していきたいと思います。



停電した時の熱中症対策4選

① 窓を開ける

家の中で日陰になっている窓を開け、風を入れましょう。体感温度が少し低くなります。



② 保冷剤などを使用する

体を直接冷やして体温を下げましょう。暑さ対策グッズを活かすと素早く冷やせます。



停電したらすぐにクーラーボックス等へ保管しましょう

③ うちわや、扇子を使用する

うちわや、扇子でも汗を蒸発させ、体温を下げるのに有効です。



④ 水風呂に入る

いきなり冷たい水風呂に入るのはNG。足先、手の先から徐々に慣らして入りましょう。



今月の空き状況

！ 空き状況は日々変動しますので、詳しくはお問い合わせください

	月	火	水	木	金
空き状況	×	○	×	×	×

★男性・女性スタッフ在籍

○… 空きあり △… 要相談 ×… 空きほほなし

訪問介護のこと、みつばさに相談してみませんか？

大切な人を、大切に守ります

みつばさヘルパーステーションでは、ご利用者様一人ひとりの「その人らしさ」を日々追求し、自分らしく生きていくと実感できるよう生活をサポートしています。



++ いつもの仕事に、ちょこっとプラス ++  
シゴトノオトモ

たまには気分転換♪

この夏行きたい！涼めるお出かけスポット

仕事で疲れた時は、気分転換も必要です。  
オススメの涼しいお出かけスポットをご紹介します。



「しらびそ高原」  
飯田市上村にあり、ハイキング・キャンプ・ドライブなどを楽しめる、標高2000m近くの涼スポット



「天魚パークランド」  
下伊那郡阿智村にあり、釣り堀、キャンプ、食事など遊べるスポットです。夜は星空も楽しめます★



「小波ダム」  
下伊那郡松川町にあるダムです。見学も Web サイトから予約できます◎迫力がありますよ♪



「不動滝」  
下伊那郡高森町にある大きな滝です。水しぶきがひんやり気持ちのいい場所です

みつばさの訪問介護なら！

身体介護利用しやすいサービスあり！

20分未満のケア（身体介護01）

ご利用者様の負担が少ないサービスがあります♪



生活援助お任せください！

- 掃除 ● 洗濯（干す、取り込み） ● 調理（配膳、下膳、後片付け） ● 買い物全般 など

■ ちょっとした家事など

15分 500円

まずはお気軽にお電話ください！

お問い合わせ電話番号 0265-49-4305

