



## 各事業所より皆様へメッセージ

- 本社** 今夏は例年以上の猛暑ですが、皆様お変わりありませんでしょうか？皆さんの頑張りサービス提供に対する熱意は今夏の暑さ以上のものがあると確信しております。残暑が続きますが、体調管理には気をつけて下さい。
- 横浜** 日々の活動お疲れ様です。今年は例年に無い猛暑のようです。ヘルパーの皆様、スタッフ一同共にご利用者様の為、健康管理に十分気をつけて全員力を合わせて頑張っております。
- 川崎** 暑い日差しの照りつける中、皆様の活動とご協力にはスタッフ一同感謝しております。スタッフの人員入替があり、皆様にはご迷惑お掛けしております。川崎駅再開発により今まで以上に便利な事務所となりましたので、サービスの合間等気軽にお立ち寄り下さい。猛暑が続きますが、お体ご自愛下さい。
- 鶴見** 事業所新体制となって早1年、福祉に対するプロ意識の向上等、皆様のご活躍により順調な運営が出来ています。皆様の引続きのご支援宜しくお願い致します。スタッフ一同課題山積ですが、精一杯頑張っていく次第です。残暑が続きますが、健康管理には十分お気を付け下さい。
- 洋光台** 梅雨明け宣言後、猛暑が続く過酷な状況での活動にご協力下さり有難うございます。スタッフの人員入替等があり、皆様には多大なご迷惑をお掛けしております。新スタッフにて頑張っておりますので、今後ともご協力並びにご尽力を賜りたくお願い申し上げます。
- 本郷台** 猛烈な残暑が続く中、皆様には日々の活動心より感謝しております。お陰で体調を崩されるご利用者様もなく、この夏を乗り切ることが出来そうです。涼しい虫の音も聞こえ始めております。くれぐれもお体ご自愛下さい。
- 保土ヶ谷** 毎日暑い中の活動本当に有難うございます。今夏は風邪が流行っていますので、熱中症とともに気を付けて頂きたいと思います。冷たい飲み物を用意してありますので、水分補給に事務所にもお立ち寄り下さい。

## ☆ヘルパーさん直撃インタビュー☆



フルライフ横浜  
登録ヘルパー  
伊藤 愛さん

フルライフで働いているヘルパーさんをご紹介致します。次号はあなたのもとへ・お楽しみに！今回は平成 15 年 11 月から現在までフルライフ横浜で登録ヘルパーとして働かれ、いつも明るい笑顔で事業所に「若さと元気、力強さ」を与えて下さっている伊藤愛さんにお話を伺わせて頂きました。

ヘルパーの仕事を始めたきっかけは何ですか？  
介護は私にとって一生の仕事だと思いましたが、自身にもプラスになる仕事だと思ったからです。

ヘルパーの仕事をされていて良かったと思える時はどんな時ですか？  
仕事によっては辛い事もありますが、利用者の「ありがとう」という言葉を聞くと、どんなに疲れていても頑張ろうと思えます。こういう仕事ってなかなか無いと思えます。

フルライフの良いところってどんな所ですか？  
現場のヘルパーの立場になって相談に乗ってくれるスタッフがいる事です。同行訪問させて頂いたヘルパーさんも良いアドバイスをして下さいます。

## □ 介護の知恵袋 □



このコーナーは知っている様で知らない介護等の知識についてご紹介いたします。今回は熱中症について簡単に紹介いたします。



詳しい事等お聞きになりたい場合は、サービス提供責任者までご相談ください。

**熱中症とは？**：身体の中と外の「あつさ」によって引き起こされる様々な体の不調です。熱中症は読んで字のとおり「熱が中る」という意味を持っています。専門的には、体の中でたくさんの熱を作る条件下にあった者が発症し、体温を維持する為の生理的な反応による失調状態が重篤になると、臓器の機能不全をもたらす死に至る可能性のある病態とされている。

**発生しやすい状況は？**：1.高温多湿下で、汗が蒸発しにくい 2.風が弱く、身体周囲の熱が逃げにくい 3.日射を受け、体温が上昇する

**予防する為には？**：1.体調を整える 2.服装に注意 3.こまめに水分補給(スポーツドリンク等)

水分といってもアルコール飲料はもちろん、お茶(麦茶・ほうじ茶は可)やコーヒー等の加工品を含む飲料は「利尿作用」があり、体内の水分を減らしますので好ましくありません。

高齢者は下記理由から早めの対応が必要であり、室内でも油断できません。

体内水分量減少(若年に比べ) 暑さに対する抵抗力の低下 発汗の始まりの遅れ 発汗量の減少 皮膚血流量の低下 放熱作用の低下 喉の渇きを感じにくい 水分を摂らない こんな症状には注意：1.立ち眩み、眩暈、吐き気 2.こむらがり(起こる) 3.体がぐったりして力が入らない 4.大量の汗 5.ズキズキする頭痛

**熱中症を疑った時は？**：1.涼しい日陰やエアコンの効いた室内等へ移動する 2.衣類を緩めて休む 3.身体を冷やす(氷や冷たい水を濡らしたタオルを手足に当てる) 4.水分を補給する(水分だけでなく、0.1%程度の塩水又はスポーツドリンクを少しずつ何回にも分けて補給する 5.医療機関へ運ぶ(気分が悪い、意識がぼんやりしている、反応が鈍いという場合はすぐ救急車を！)

【参考資料：奈良県 HP、環境省 HP より】

## ○ 簡単お料理レシピ ○

簡単に作れておいしい料理を紹介致します。皆様も是非お試しください！！

メニュー：夏野菜サラダ

材 料：ピーマン1個、ナス1本、きゅうり1/2本  
玉葱・トマト各中1個、レタ1枚  
オリーブオイル大さじ1/2

〔酢・オリーブオイル各大さじ1/2、練がらし小さじ1、塩小さじ1/4、こしょう少々〕

**作り方**：ピーマンを1cm角に切り、容器に入れ、蓋をしてレンジ 500W で約 30 秒加熱 ナスは縦半分に切って水にさらし、水を切って皿にのせ、オリーブオイルをナスの皮部分に手で塗り、蓋をしてレンジ 500W で約 2 分加熱し、1cm 角に切る。玉葱はみじん切りにして ( ) 内の調味量を容器に入れて混ぜ合わせる。 その中に1cm角に切ったトマトときゅうり、加熱したピーマン、ナスを加え混ぜ合わせ、レタを敷いた皿に盛る。

< 参考資料 >

シニアのためのおいしい  
電子レンジ料理(実業之日本社)





今号ではフルライフの中で、スタッフ人員、サービスご利用者数ともに最も多く一番古い『マンモス事業所』フルライフ横浜をご紹介します！4年前までは本社機能と一緒にあった事務所も今では人員や物が増え、デスクが増やせない程になっています。常にフルライフをリードしてきた事業所の名に恥じぬよう、全てにおいて質の高いものを追いつけています。スタッフは総勢約120名(社員含む)で、事業所の特徴は一言で言うと「前進」、日々何事にも前を向いて取り組んでいます。登録ヘルパーさんを含め、全スタッフが一丸となって築き上げてきたFL横浜の「パワー」は、業界全体を見ても負ける気がしないほど勢いがある事業所です。FL横浜に関わる全ての人々が常に「FullLife(充実した生活)」を送れるようこれからもスタッフ一同走り続けます！！

事業所のある南区宮元町は、市営地下鉄蒔田駅徒歩3分程に位置し、南区総合庁舎や横浜南社会保険事務所などが近くにあり大変便利な所です。また、周辺には高校野球で有名な「Y校(市立横浜商業高校)」や、春になると「桜」で賑わう蒔田公園や大岡川が流れています。

【南区】・南区は、横浜市のほぼ中心に位置し、面積(12.63平方キロメートル)は西区(6.98平方キロメートル)について小さい区です。横浜都心(中区・西区)や上大岡副都心(港南区)に近接しています。区内には、東京都心や横浜都心へ通じる京浜急行線の弘明寺駅、井土ヶ谷駅、南太田駅、黄金町駅、横浜市内をきめ細かく結び市営地下鉄線の弘明寺駅、蒔田駅、吉野町駅、阪東橋駅の計8つの鉄道駅があり、バス路線も比較的整っており、交通利便性の高い町です。

【参考資料：南区HPより】



<フルライフ横浜スタッフ>

写真(大)：泉・武井・千葉・林・佐藤

楨・北山・青柳・鈴木・浦尾

写真(小)：内屋・片山・鶴山



フルライフ横浜



大岡川



蒔田公園

## ～残暑お見舞い申し上げます～



今年の夏は殊更暑さが厳しい様で熱中症に罹患する高齢者も非常に多い様です。皆様方御自身はもちろんの事ですが、関係者ご利用者様への暑さ対策を万全に実施し、無事今夏を乗り切りたいと願っています。

会社の業績は極めて順調に進展しています。今年4月より新規参入した「はまっ子ふれあいスクール」もスタッフの頑張りや事故も無く、安全な運営が見られ一安心です。川崎市の「障害児タイムケアモデル」も昨年度から2拠点が増えたものの前年度の経験が十分生かされ、その運営は地域で高い評価が得られています。また、本業の介護事業は全事業所が前年実績を大幅に上回る状況で誠に慶びに耐えられません。皆様方の頑張りやご支援が今日の結果の要因であることは言うまでもなく、改めて感謝の気持ちでいっぱいです。10月からは、夜間対応型訪問介護事業をスタートします。関係スタッフは今暑さに負けず準備に余念がありませんが、皆様方のご支援もまたお願いする時が来るでしょう。その節は宜しくお願い致します。

業界では今「人手不足」が深刻な問題になっています。弊社も例外ではありません。身近に「ヘルパーとして社会に貢献したい！」「高齢者と接することが好き！」「介護に興味がある！」等の方がいらっしゃれば是非ご紹介下さい。資格や経験の有無は問いません。宜しくお願い致します。残暑厳しき折、くれぐれも体調の維持にご配慮の程お願いします。

代表取締役 植田 昭憲

～お知らせ～  
～お知らせ～  
～お知らせ～  
～お知らせ～  
～お知らせ～  
～お知らせ～  
～お知らせ～  
～お知らせ～  
～お知らせ～  
～お知らせ～

～スタッフ募集～  
ご友人・お知り合いの方を  
フルライフにご紹介下さい！！

弊社では全事業所にて社員・常勤・非常勤・登録スタッフを募集しております。  
資格や経験等は問いませんので是非弊社にご紹介下さい。  
お問合せは **本社・総務部045-715-3140** または  
下記事業所までご連絡下さい。

FL横 浜：045-715-3157  
FL川 崎：044-520-2091  
FL鶴 見：045-508-7091  
FL洋 光台：045-830-5821  
FL本 郷台：045-890-4322  
FL保土ヶ谷：045-340-2338

## 編集 後記

梅雨明け後の今年の夏は、気温が35℃を超える晴天の日が続く、暑いと言うよりはサウナに入っているような蒸せる日々ですね。皆様、体調は崩されていませんか？今、世間では「地球温暖化」「エコ」等と環境の話題が騒がれています。身近なことと言うと、指定ゴミ袋を購入しないとゴミを捨てられない自治体や買物のレジ袋に費用が係るスーパー等が出てきています。ゴミを捨てるのにお金を払わなきゃいけない時代なんてなんか寂しいですね。皆様どう思われますか？でも、こういう時代にしたのは私たち人類だからしょうがないのかな。出来ることから始めないと・猛暑が続く大変だと思いますが、皆様くれぐれも無理はなさらないように