



「やさしさはチカラになる」—思いやりがつなぐ地域の輪—

8月19日は「世界ヒューマニタリアン・デー(World Humanitarian Day)」。災害・紛争・病気など困難な状況にある人々への支援と、それに携わる人々への敬意を表す日です。私たちの日常にも、小さな「人道支援」があふれています。今回は、地域でできる「やさしさのカタチ」をご紹介します。

1. 困っている人がいたら、まず声かけ

「手伝いましょうか?」「大丈夫ですか?」そのひと言が安心につながります。高齢者、障がいのある方、外国人、子育て中の親御さん…みんな地域の一員です。

2. 災害時にはお互いさま

非常時に助け合える関係性は、平時の関わりから。「誰がひとり暮らし?」「支援が必要な人は?」を日頃から知っておくことが大切です。

3. ボランティアや支援活動も立派な“ヒューマニタリアン”

ごみ拾いや町内活動、おすそ分けなども「誰かのため」に立派な行動。無理せず、自分にできることから始めましょう。

4. 医療・介護職も“日常のヒーロー”

訪問看護・介護・リハビリは、地域の命と暮らしを支える「静かな人道支援」。

【今日からできること】

- ・「ありがとう」を言葉にする
- ・見守りや声かけを心がける
- ・自分や家族も「助けを求めていい」と知る
——それが、やさしさのリレーのはじまりです

空き状況						
	月	火	水	木	金	土
☆看護師☆	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	△
☆理学療法士☆	月	火	水	木	金	土
午前	△	△	△	△	△	×
午後	△	△	△	△	△	×
☆作業療法士☆	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	×
午後	○	○	○	○	○	×

今月のつぶやき

今月のテーマ: 暑さ対策

今月の担当者: 川村美香(看護師)

あいあーるのタイコさん

●ご挨拶

こんにちは。

今年4月より看護師として勤務しております川村です。

前職では病院勤務をしておりました。訪問看護は初めての為、戸惑う事も多い中、在宅でのご利用者様、御家族の温かいお言葉に、日々感謝しながら訪問させていただいております。

●暑さ対策について

連日厳しい暑さが続いてますが、皆様体調管理はいかがでしょうか。

熱中症予防のためには、こまめな水分補給と塩分の摂取が必要です。

特に喉が渴く前に意識して水分を摂る事が効果的とされています。

又、外出時には帽子や日傘を使用し、直射日光を避ける工夫をしましょう。

室内でも無理をせず冷房を適切に使い、睡眠や栄養もしっかり摂り、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

まだまだ暑い日が続きそうですが、水分補給や休息を忘れず、無理せず過ごしていきましょう。



あいあーる合同会社

あいあーる訪問看護ステーション

〒784-0004

高知県安芸市本町2丁目4番9号



0887-37-9825

