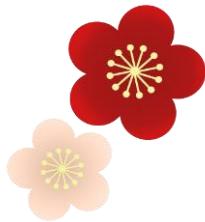


# ひたか ふくしだより

第34号 平成31年2月 発行 日高学区市民自治会社会福祉委員会

## 如月



まだまだ、寒さがつづく季節です。

前号で、寒さ対策をお伝えしましたが、体を温めることは免疫力をつけ、風邪やインフルエンザの予防にもつながります。

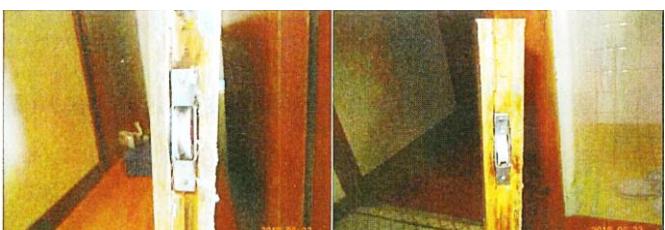
また、見落としがちなのが、血圧が高めの方。寒さで高くなつた血圧が、寒さを感じたり、冷たい水などにさわることで、さらに血圧が高くなり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす原因になります。日頃から、食生活に気を付け、睡眠を十分にとりストレス解消を心掛けて、健康的な生活を送りたいですね。

## 日曜大工ボランティアグループ「日立トンカチの会」をご存知ですか？

一人暮らしの高齢者、高齢者夫婦、障がい者などのお宅で、簡単な日曜大工作業を通じて、暮らしやすくするためのお手伝いをします。

### ～作業例～

- ①ドア鍵の修理 ②床の段差解消 ③手すりの修理
- ④網戸の張替え ⑤戸車の交換 ⑥電球の交換
- ⑦火災報知器の取り付け など



### ～経費～

材料費は依頼した方の負担となります。  
運営費補助・交通費補助として、材料費のほか、1回の依頼につき1,200円がかかります。

なお、ボランティア活動は2人で半日程度の作業量とします。

### ～作業の一例～

- ①網戸の張替え（2枚）
- ②トイレ引戸の戸車交換（2個）

作業時間：2時間  
費用（2,064円）  
※材料費864円、活動費1,200円

＊＊＊お申し込みは、協力員または福祉委員会まで、お声掛けください＊＊＊

福祉に関するお問い合わせ相談は、日高学区市民自治会社会福祉委員会  
交流センター内 電話 43-1250 神永 または 蛭田 まで  
ふくしだよりに載せる地域の声も募集しています