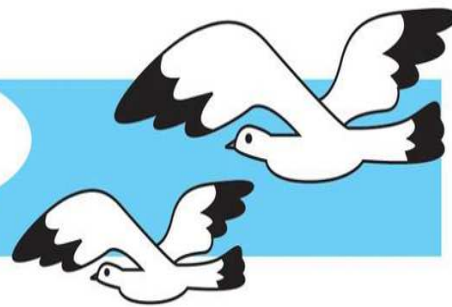


7月



ヘルパーステーションけんわ戸畑は、
令和7年3月より
隣の建物へ移転しました！！
お近くにお越しの際は、
ぜひお立ち寄りください。
今後とも よろしく願いいたします。

ヘルパーステーションけんわ戸畑

☎804-0082

北九州市戸畑区新池1丁目5-4

☎ 093-873-6001

入り口に入って
右側にインターフォンが
あります。



こちらの建物へ移動しました



新しい職員の紹介

昨年 10 月にヘルパーステーションけんわ戸畑へ異動して参りました山下 保と申します。趣味は星空を観察したり、里山の整備など自然に触れることです。

一昨年、還暦を過ぎましたが気持ちだけはいつまでも若くありたいと思っています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



8月

ヘルパーステーションけんわ戸畑

☎804-0082

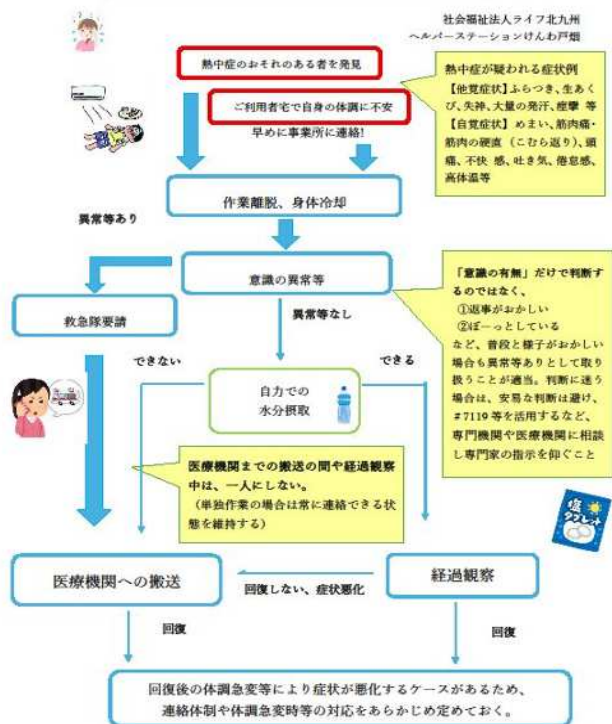
北九州市戸畑区新池1丁目5-4

☎ 093-873-6001

熱中症に注意しましょう！！

ヘルパーステーションけんわ戸畑では
急変時や体調の悪いご利用者様へは、以下の
図に沿って対応を行っています。

熱中症のおそれのある者に対する処置のフロー図



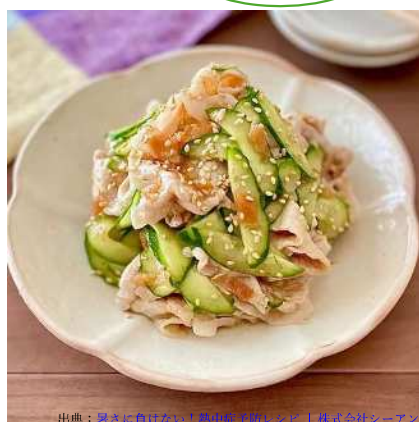
熱中症を予防する食べ物・飲み物

○水
○経口補水液
○スポーツドリンク
○麦茶
○味噌汁・スープ

○梅干し
○バナナ
○トマト
○豆腐
○きゅうり

起床後すぐにコップ1杯の水を飲むと、いいですよ。
スポーツドリンクや梅干しなどは糖分や塩分が多いため、水や麦茶など飲むのが身体にはいいです。
スイカにはたくさんの水分とカリウムやビタミンCが含まれています。身体を内側から冷やしてくれる効果もありますよ😊

熱中症対策レシピのご紹介🔍 《豚ときゅうりの梅ポン酢和え》



出典：[暑さに負けない！熱中症予防に役立つレシピ68選](#) シェアードシー

材料(2人分)
豚肉 200g、酒 大さじ1、きゅうり 1本
梅干し 1個、ポン酢 大さじ2、
ごま油 大さじ1/2、いりごま ひとつまみ

<作り方>

- ①鍋にお湯を沸かし、酒を加える。沸騰したら、火を止め、豚肉を少量ずつ茹でる。
豚肉の色が完全に白っぽくなったら、ザルに上げて水気をきり冷ます。
- ②きゅうりは、板ズリして、斜めに薄切りにするかピーラーで薄くスライスする。
- ③梅干しは、タネを取り除き包丁で叩いてペースト状にする。
叩いた梅干しとポン酢、ごま油、いりごまを混ぜ合わせてタレを作っておく。
- ④ボウルに冷めた豚肉ときゅうり、タレを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤お皿に盛り付ける。

9月

ヘルパーステーションけんわ戸畑

☎804-0082

北九州市戸畑区新池1丁目5-4

☎ 093-873-6001

月に1度 研修会を開催しています



腰痛予防やストレス対策など
毎月テーマを決め勉強会を
行っています😊



感染症対策ではスタッ
フみんなで、実技研修
を行いました！



～お知らせ～

2025年9月末より約2か月間、
スタッフ1名が巡回ステーションけんわ大手町の
助勤業務を行うこととなりました。
不在期間中、ご迷惑をおかけしますが、
何卒よろしくお願い申し上げます。