

家事援助や生活援助に就業中、
家事の仕事に関心がある会員の皆さまへ情報をお届け!!

エプロンだより

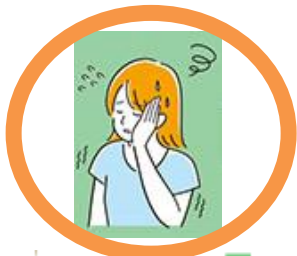
家事援助・育児支援サービス事業コーディネーター作成



気温の上昇とともに、熱中症にかかりやすい季節となりました。今回は熱中症予防ポイントをお伝えします。
裏面には家事援助研修のご案内も♪ぜひご覧ください。

熱中症予防のポイント

熱中症の症状は？



こんな症状は注意信号！
「めまい」「立ちくらみ」
「生あくび」「多量の発汗」
「足がつる」など

症状が軽くとも油断は禁物！



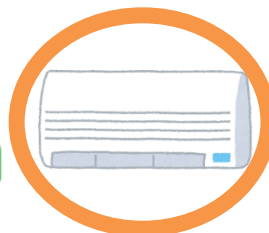
寝ている間の『隠れ熱中症』に注意！いつのまにか症状が進行！？
「頭痛」「嘔吐」「倦怠感」
「判断力・集中力低下」などが
出たら危険信号！

こまめに水分・塩分を補給！



のどが渇いていなくても
こまめに水分補給を！
身体のバランスを整える
塩分やミネラル分も必要です！
緑茶やコーヒーは×

エアコンを上手に使おう！



高齢者は体温調節が難しい
ため、エアコンが聞いている
室内や風通しの良い日陰
で過ごすことが重要です！

熱中症の応急処置は？



①エアコンが効いている室内や
風通しの良い日陰へ避難！
②保冷剤・氷・冷たいタオルで
「首の周り」「脇の下」「足の付け根」
を冷やす！



③経口補水液(OS1等)を補給！
(飲みすぎにも注意です！)

「おかしい!?!」と思ったら病院へ！



「自力で水が飲めない」
「応答がおかしい」
「呂律がまわらない」
などの症状が出たら
ためらわずに救急車を
呼びましょう！



慌てない 心にゆとり まず一步

足腰を 鍛えて健康 事故は無し

令和8年度新宿区安全就業標語



受講生募集のご案内



調理研修

人気の研修！ 要チェック！



どんな人が
対象なの？



- ・調理を仕事にしている方
- ・家事援助サービスの調理の仕事に挑戦したい方
- ・家事援助サービスの調理の仕事に興味を持っているが、まだ自信が無い方

講師

管理栄養士・料理家 前田 量子 氏



講義内容

NHK『あさイチ』にて、「なぜ美味しくなるのか」を科学的に解説する「ロジカル調理」を披露している人気の料理研究家、シルバー人材センターの調理研修でもおなじみの前田先生をお迎えします！
実際に調理を行いながら、「基本的な調理のテクニック」や「効果的な段取り」、「食材の扱い方」を学びます。「味付け・衛生・時短」をキーポイントとし、日々の就業に役立つ内容はもちろん、これから家事援助サービスの調理のお仕事に挑戦したい方にもおすすめです。

- 日時：第1回：令和8年 7月31日(金) 10:00~13:00
第2回：令和8年 10月28日(水) 10:00~13:00
第3回：令和9年 1月29日(金) 10:00~13:00
- 場所：新宿区シルバー人材センター 4階 調理室
- 定員：各9名
 - ・家事援助サービスの就業者を優先
 - ・応募多数の場合抽選
- 申込開始日：エプロンだより7月号でお知らせします！
ご参加希望の方は日程を空けておいてください！



「家事援助」勉強会

「普段やっている家事をお仕事にしたい方」
はぜひご参加ください！



家事援助の仕事をするには？

①勉強会に参加

まずは家事援助の仕事についての説明を受けます

②就業先紹介

マッチングする就業先をコーディネーターからご紹介

③利用者との顔合わせ

コーディネーターと一緒に就業先で利用者と顔合わせ

④就業スタート

センターと利用者が契約を結び、就業スタート！



- 日時：7月2日(木) 10時~11時30分 (その他日程もあり)
- 場所：新宿区シルバー人材センター 4階 調理室
- 定員：定員は設けません。皆様のご参加をお待ちしております！！
- 申込・問い合わせ：3209-3181 (担当 植野・阪本・舩谷)

慌てない 心にゆとり まず一歩 / 足腰を 鍛えて健康 事故は無し

令和8年度新宿区安全就業標語