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



葉が黄色く色づく美しい晩秋の季節となりました。季節の変わり目では風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。健康に留意して就業していただけますと幸いです。

簡単調理と体調管理の「栄養」の知識を楽しく学ぼう！

受講生募集

家事援助サービスのお仕事を
されている方はこの機会にぜひ！

Workshop

☆☆☆詳細は家事援助就業者に別途郵送にてご案内します☆☆☆

必修研修

おなじみ前田先生を講師にお迎えし、簡単調理と
楽しいトークで体調管理の栄養の知識を学びます♪
簡単な運動や顔トレも！

- 開催日時:12 月 16 日(水) 10 時～(2時間程度)
  NHK「あさイチ」出演・ロングセラー書籍多数！
- 講師:管理栄養士・料理研究家　前田　量子　氏



テーマ ：
「冬の厨房で働く体を守る！
～冷え・手荒れ・体調管理と、元気に食べ続けるための顔トレ～」

- 場所 ： 新宿区シルバー人材センター 4 階　調理室
- 対象 ： 家事援助サービスの就業者
- 持ち物 ： 筆記用具
- 申込・問い合わせ ：3209-3181（担当　植野・阪本・舛谷）

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

インフルエンザ予防のためにできること

東京都では９月にインフルエンザ流行注意報が出されました。
昨年度より一か月も早い基準値超えとなっています。
本格的な冬の到来を控え、さらなる注意が必要な時期となります。
下記ポイントをおさえて予防に努めてください。

ポイント① インフルエンザにかからないために

十分な休養とバランスの良い食事



日頃から休養を十分にとり、バランスの良い食事をこころがけましょう。

流水・石けんによる手洗い



流水・石けんによる手洗いは、手や指についたインフルエンザウイルスを洗い流すのに有効です。

こまめに換気をしよう



換気はウイルス濃度を下げる効果があります。
1～2時間に1回、5～10分程度の換気を心がけましょう。

ポイント② インフルエンザを人にうつさない・ひろげないために

早めに医療機関へ



高熱や咳、鼻水、関節痛、頭痛などインフルエンザを疑う症状があるときは、早めに受診をして医師の指示を仰ぎましょう。

外出を控え睡眠を十分にとる



症状があるときは無理に就業せずお休みの連絡をしてください。
状況に応じて事務局が対応しますのでご相談ください。

「家事援助サービス」就業会員大募集中！

「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 ：12月3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・舛谷）

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