



NPO 法人 点訳・音声訳集団一步の会 移動支援部

〒179-0075 東京都練馬区高松 2-16-12

TEL・FAX 03-3577-5666

URL info@onyakuippo.com

7月に入った途端、酷暑の毎日が続いています。この暑さの中、安全・安心の支援をして下さっているガイドさん、ありがとうございます。

引続き、水分補給の準備や、日頃からクーリングスポットの確認をしておいてください。

<書類の送付について>

いつも、書類の送付にご協力ありがとうございます。

今回、こちらからの問合せで、写メや PDF 等を用意して下さったガイドさん、次回は、3日までに届く様、「大丈夫かな?」と思っても、**書類を郵送する前にデータ(写メや PDF)で会のメールに送って**下さると安心ですし、助かります。

8月は、3日が日曜日ですので、通常郵便の配達がありません。1日に投函しても、4日につかない場合があります。お届けいただくのが確実ですが、遠い方は、月中でもお仕事が終わり次第送っていただくか、送る前にデータで会に書類を送っていただき、その旨を事務所に伝えていただけるとより確実ですので、ご協力よろしくお願ひします。

<懇談会について(再掲)>

内容は、まだ未定ですが、懇談会を行いたいと思います。

日時 9月20日(土)14:00~15:00

場所 光が丘区民センター2F 集会洋室3

今月・来月の書類提出時に、ガイドさんや利用者さんのご様子と共に、話したい内容や講習(車いす、認知症、ガイドに関する事、他)がありましたら、お知らせください。

<熱中症について>

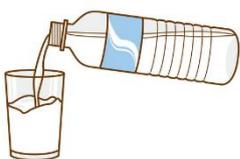
練馬区は、クーリングスポットを右記のポスターがある場所に「涼みどころ」として開放しています。

公共施設(区民館や図書館、敬老館、区役所等)の他、ファミリーマートや薬局なども開放しています。一部、人数制限や開放時間が決まっているところもあるようですが、皆さんが利用される場所ですので、節度を守って、涼んでください。



※ひとことメモ(ガイドのポイント)

★水分補給にお役立てください



~手作りスポーツドリンク~

材料: 水 約 500ml、蜂蜜 大さじ 2、塩 小さじ 1/4、レモン果汁 大さじ 1

作り方: ①コップに蜂蜜を入れ、少量のお湯(分量外)で溶かす。

② ①に塩、レモン果汁を入れ 500ml になるように水を足す。

③冷蔵庫で冷やす(常温がいい人はそのままでも OK!)

★タイミングとしては「喉が渇いたかな?」くらいの時に飲んだ方がいいです!

• 一步の会ホームページで、**ガイド通信**を見ることが出来ます。
2か月ごとの配送の方、お仕事されなかった月も、こちらでチェックして下さい。
• 月末に提出する「**ガイドヘルパー実績報告兼請求書**」のフォーマットがホームページから Excel と PDF でダウンロードできます。
~上記いずれの場合も、ガイドのページに「ippo」と入力してご利用ください。~