

# ヘルパー募集

神戸町訪問介護ステーションでは、一緒に働いていただけるヘルパーさんを募集しています。利用者宅へ訪問し身体介護・生活援助をします。

介護福祉士・ヘルパー2級・初任者研修修了者  
資格をお持ちの方・ブランクのある方もどうぞ

子育て中の方から60歳くらいの方まで大歓迎！  
空いた時間でお仕事してみませんか？  
1時間からでもOK！  
週に2～3日から6日までご相談に応じます。  
子育て中の方も、夏休み・授業参観等融通します。



和気あいあいと、明るく楽しい雰囲気です。  
貴方も一緒にお仕事しませんか？

**【賃金】**  
生活援助  
時給 1,000円～  
身体介護  
時給 1,500円～  
ユニフォーム貸与あり  
詳しくはホームページ  
をご覧ください

お電話  
心よりお待ちしております

連絡先  
Tel 0584-28-0223  
担当：方山・武藤

**充気の秘訣 アドバイス**  
水分・排泄・運動

**1日 1,500ccの水分摂取**

高齢者の8割以上は、大なり小なり「脱水症状」に陥っているとされています。また、高齢者が閉じこもり気味になる原因のひとつに「倦怠感」があり、「活動量の低下」「脱水」によって引き起こされるとされています。

「脱水症状」を避けるために、食事以外に1日 1,500ccの水分摂取が推奨されています。1日に 1,500cc摂取するコツは、「動けば一口のむ」の繰り返しです。「トイレに行って、戻ってきたら一口のむ」など、こまめに水分をとみましょう。

トイレに行ったあとに一口飲む

1日 1,500ccの水分摂取が可能となる