

# 舟渡ヘルパーステーション

## \*\* 空き状況 \*\*



	月	火	水	木	金	土
8:30~10:00	×	▲	×	▲	×	×
10:00~12:00	●	●	▲	×	●	●
12:00~14:00	×	▲	●	●	▲	▲
14:00~16:00	×	×	▲	●	×	●
16:00~18:00	▲	▲	●	▲	●	×

●空きあり ▲空きわずか ×空待ち  
現在登録ヘルパー14名 職員7名で稼働中

「梅雨」時期は・・・  
・気圧の変化・寒暖差・湿気が多い

↓  
自律神経の乱れ

により、体調不良が増えるそうです  
そんな時は・・・

- 利尿作用のある食材を食べよう  
・ニラ・キュウリ・ナスなど
- クエン酸を含む調味料を使おう  
・梅干し・お酢・レモンなど
- 疲労回復ビタミンB1を摂ろう  
・うなぎ・豚肉・玄米・豆など

【ケアポート板橋】  
のブログには  
各部署の活動が  
アップされてます  
ぜひ見て下さい！



ご相談・ご依頼  
舟渡ヘルパーステーション  
電話 03-3969-3120  
FAX 03-3969-3155