



あんしんすこやか



熱中症ゼロ めざしましょう



高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなるため、日差しのない室内でも注意が必要です。外では日陰を利用したり日傘や帽子を利用しましょう。

熱中症予防のポイント

- ☑ 室内が28℃以上になったら冷房や扇風機などを適度にご利用しましょう。
- ☑ こまめに塩分と糖分の入った水分を取りましょう。
- ☑ 衣類を調整しましょう。(外出時は日傘や帽子を利用)
- ☑ 十分な睡眠をとり体調を整えましょう。

特に病気があり体力の落ちている方などは熱中症

になりやすく、悪化しやすいのでご注意ください。



予防シートをご活用ください!

～お知らせ～

あんしんすこやかセンターは、高齢者の総合相談窓口として世田谷区から委託され、設置された機関ですが、7月より障害のある方や子育て中の方などの身近なご相談もお受けしています。

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師等の専門職がご相談に応じ、区の関係部署や専門相談機関と連携・協力してお応えします。

介護予防講座開催のお知らせ

介護予防筋力アップ教室 ・ お口の元気アップ教室に
参加して健康維持を目指しませんか？

※ 3か月期間限定の運動や口腔機能向上教室です。教室により開催場所が異なります。

※ 原則、【基本チェックリスト】に該当した方が参加の対象になります。

ご希望の方は、あんしんすこやかセンターまでお気軽にご相談ください。

認知症サポーター養成講座

6月9日（木）当センターにおいて
住民の方向けに認知症サポーター
養成講座を開催しました。
当日はあいにくのお天気でしたが、
5名の方が参加されました。

せせらぎ会

6月16日（木）認知症の方を介護し
ている家族の方が集まり、お茶を飲み
ながら日頃の介護の苦労や楽しいエピ
ソードなど語り合いました。

次回は 10月20日（木）
10時～ 当センターで開催します。



代沢あんしんすこやかセンターの活動報告

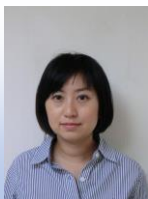
地域連絡会への参加

- ◆高齢者クラブで講話
- ◆見守りネットワーク会議に参加
- ◆世田谷高齢者クラブ第4ブロック連絡会参加



地域で集いましょう

代沢地区社協主催の【地域でつどいま
しょう】に参加しました。
地域の皆さんと楽器演奏（ピアノ、バイ
オリン、チェロ）を聞いたり、一緒に歌
を歌ったり、昼食を頂いたりして、楽し
い時間を過ごしました。



ご挨拶

代沢居宅介護支援事業所へ異動となりました。
地域の皆様には、色々と支えていただいて様々な経験を積むことができ充実した
7年間でした。本当にありがとうございました。

小金 寛子

異動



発行：代沢あんしんすこやかセンター

住所：代沢 5-3-20-101 電話：03-5432-0533

開設時間：月～土 午前8時30分～午後5時

<http://daizawahoukatu.foryou.or.jp/>