

熱中症にご注意を!!



熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが大切です。
対策をしっかりと、暑い夏を乗り切りましょう!

暑さを避ける、身を守る

室内では・・・

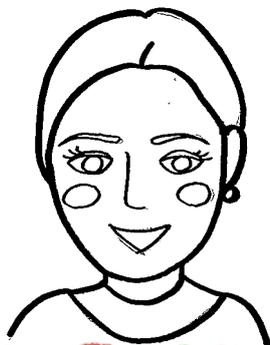
◎扇風機やエアコンでこまめに調節 ◎遮光カーテン、すだれを利用

屋外では・・・

◎日傘や帽子の着用 ◎日陰の利用、こまめな休憩をする

こまめに水分補給をする

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、
スポーツドリンクなどを補給



新しい職員が入りました!

5月より入職しました、社会福祉士の横山です。
以前は、他自治体で包括の職員をしていました。
杉並区の地域情報を早く覚えて、地域の皆様の
サポートができるよう、頑張ります!
どうぞよろしくお願いいたします。

発行：杉並区地域包括支援センター ケア24高井戸

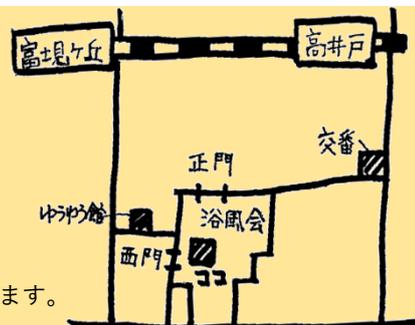
杉並区高井戸西1-12-1 TEL 03-3334-2495

窓口受付時間：月曜日～金曜日 9：00～19：00

土曜日 9：00～13：00

日曜日・祝日・年末年始は休み

夜間、日曜日、祝日および年末年始も電話でのご相談は24時間受け付けています。



ゆうゆう館協働事業のご案内

ケア24高井戸では、ゆうゆう館と協働事業を行っています。
今年度は下記の講座を開催します。是非、ご参加ください！

ゆうゆう
上高井戸館

転ばぬ先の運動チャレンジ

人生100年時代、いつまでも元気に生き活きと暮らす為に、自分のペースでできることについて学び、仲間を作って一緒に楽しく運動しましょう。自分の体力がどの程度のレベルなのか、6回シリーズの初回と最終回に体力測定を行い、運動の効果を見て今後に繋げて行きましょう。

9/26(木)	あなたの体力どれくらい？	(講師:メディケアーズ訪問看護)
10/24(木)	自分の身体を知っていますか？	(講師:はまの整骨院)
11/28(木)	立ったままで靴下履けますか？	(講師:浴風会病院訪問リハビリ)
12/26(木)	少しの段差で何故つまづくのか？	(講師:メディケアーズ訪問看護)
1/23(木)	お茶でむせてませんか？	(講師:訪問看護ささえ)
2/27(木)	体力維持できていますか？	(講師:浴風会病院訪問リハビリ)

時間:午後2:00~3:30 対象:杉並区在住・在勤の方、連続参加可能の方
会場:ゆうゆう上高井戸館(杉並区高井戸東2-6-17)
電話:03-3306-0441 ※8月15日(木)から電話受付開始 定員:15名(申込順)
参加費:1回100円×6(初回一括徴収) 持ち物:筆記用具・飲み物等

ゆうゆう
高井戸西館

人生100年 元気なうちに楽しく備える 終活

人生後半をいきいきと暮らすためにシリーズ講座で学びませんか。

- 9/10(火) 介護保険の仕組みや利用方法
(講師:シーエルポート杉並 ケアマネジャー 伊賀あけみ)
- 10/8(火) 福祉用具とはどんなものがあるの? (講師:福祉用具事業者)
- 11/12(火) フレイル予防 (講師:メディケアーズ訪問看護リハビリステーション)
- 12/10(火) エンディングノートの書き方 (講師:ソーシャルワーカー 尾関久子)
- 1/14(火) どうする!? 認知症
(講師:上高井戸大地の郷みたけ 小規模多機能居宅介護 管理者:久保山慎之介)
- 追加企画 2/14(金) 施設見学(上高井戸大地の郷みたけ)
- 3/11(火) あなたはどのような最期を望みますか?
(講師:上高井戸大地の郷みたけ 小規模多機能居宅介護 ケアマネジャー:藤本千晶)

【時間】 午後2時~3時30分 [予定] 【場所】 ゆうゆう高井戸西館(杉並区高井戸西1-17-5)
【対象】 杉並区内在住・在勤・在学の方(定員:15名) 【費用】 1回100円 【お持物】 筆記用具・飲み物
【お問合せ・申込み※】 ゆうゆう高井戸西館(電話:03-3332-1076) ※6月17日(月)から電話受付(先着順)