



熱中症に注意

熱中症を防ぐには、場所に応じた適切な対策を取ることが大切です。

『熱中症警戒アラート』が発表されているときは、外出を控え、エアコンが効いた室内等の涼しい環境で過ごし、こまめな休憩や水分補給をしましょう。

熱中症が疑われる人を見かけた時の応急処置

- ① 涼しい場所へ移動・・・エアコンの効いている室内や日陰などに移動
- ② 体を冷やす・・・衣服をゆるめ、保冷剤やうちわ等で体を冷やす
- ③ 水分補給・・・経口補水液やスポーツドリンク等を補給する

自力で飲めない、意識がない場合は**救急車**を呼びましょう！



新しい職員が入りました！

4月からケア24高井戸に入職しました。
ケアマネジャーの宮本です。
以前は病院で理学療法士として勤務していました。
地域の方の手助けになるよう働いていければと思います。よろしくお願いします。

発行：杉並区高齢者総合相談窓口 ケア24高井戸（地域包括支援センター）

杉並区高井戸西1-12-1 TEL 03-3334-2495

窓口受付時間：月曜日～土曜日 9：00～17：00

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の緊急時のご相談は、電話で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。ぜひご参加ください！

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。

- | | | |
|----------|----------------|----------------------|
| 9/24(木) | 自分の身体を知っていますか？ | (講師:メディケアーズ訪問看護) |
| 10/22(木) | 段差で何故つまづくのか？ | (講師:メディケアーズ訪問看護) |
| 11/26(木) | セルフケアしてますか？ | (講師:はまの整骨院) |
| 12/24(木) | お茶でむせていませんか？ | (講師:訪問看護ささえ) |
| 1/28(木) | バランスに自信ありますか？ | (講師:浴風会病院訪問リハビリ) |
| 2/25(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・栄養科) |

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 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

2026年度版 シリーズ講座

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。

- ① 9/8(火) 介護保険の仕組みや利用方法 (講師:スギコーマネジメントセンター ケアマネジャー:竹内友紀)
- ② 10/13(火) フレイル予防 (講師:リハラボ高井戸 理学療法士 喜代田薫)
- ③ 11/10(火) ポートレート撮影会 ※ (カメラマン:渡辺宏) ※時間・費用が他の回とは異なります
- ④ 12/8(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)
- ⑤ 1/12(火) エンディングノートの書き方 (講師:ケア24高井戸 センター長 阿部真弓)
- ⑥ 2/9(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 2/16(火) 施設見学【上高井戸大地の郷みたけ】
- ⑦ 3/9(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 ※一部変更あり 【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（但し、ポートレート撮影会は1000円）
【お持物】 筆記用具・飲み物 ※給水機がありますが、マイボトルが必要です
【お問合せ・申込み】 ゆうゆう高井戸西館（電話：03-3332-1076）