ケア24松ノ木ニュース

令和元年夏号

編集•発行

杉並区地域包括支援センター

ケア 24 松ノ木

〒166-0014 杉並区松ノ木3-3-4

TEL 03-3318-8530

FAX 03-3318-8533

皆様よろしくお願いいたします。



ケア24とは杉並区から運営委託されている高齢者の相談窓口です。介護のことに限らず生活のことなど何でもお気軽にご相談ください。お待ちしています。



小林

輝軌

ケア24松ノ木 担当地域

阿佐谷南 1 丁目 成田東 1・3・4 丁目

大宮2丁目 松ノ木1・2・3丁目

介護や福祉のご相談は

ケア24松ノ木

電話 03-3318-8530

安心おたっしゃ訪問

杉並区では、ご高齢の方が住みなれた地域でより安 心して生活していただくために「安心おたっしゃ訪 問しを実施しています。

区内在住の75歳以上で、介護保険などの公的サービ スを受けていない方に対し、ケア24の職員、民生委 員、区職員が実際に訪問し、お元気かどうか、お困 りのことはないかどうかお伺いしています。





今年は5月から 30℃を越える日が出る など、例年よりも早く暑くなりましたが、 7・8月は例年並みの暑さだということで す。熱中症にならないよう対策が必要です。 **乳に ア** 熱中症 予防のポイントをしっかり心得て、夏 を元気に乗り越えましょう。

大前提として、、、

高齢者は子どもや成人と比べ体内の水分量が 10%程度少ないです。つま り、熱中症になりやすい体であることを知っておく必要があります。

◇◆こまめな水分補給◆◇

上記のことから、こまめな水分補給 が必要です。しかし、「汗をかいてい ないから」「喉が渇いていないから」 「トイレ行きたくなっちゃうから」 と水分補給しないことで、自ら脱水 状態をつくってしまうことになりま す。予め水分補給のスケジュールを 決めるなど、意識的に取り組んでい きましょう。

② ♠ ௗ ❷ ♠ ௗ ❷ ♠ ௗ ❷ ♠ ௗ ❷ ♠ ௗ

◇◆暑さを避ける◆◇

- ① 暑さのピークとなる昼の外出は避 ける
- ② エアコンや扇風機を有効的に使用 して室内温度を28℃以下に保つ
- ③ 外出時は帽子を着用し、 通気性の良い服装 にするなど涼しい 格好を選びましょう。

<u>& ~ @ & ~ @ & ~ @ & ~ @</u>

東松会新メンバー大募集中!

今回は東松会にお邪魔しました!東松会は「遅老・遅死・加齢美」をテーマに椅子に座ってできる体操を中心に活動され、70代~90代の方が参加しています。第2水曜日は先生の指導が受けられます。先生や代表の方の声かけもあり、皆さん表情も豊かで笑いの絶えない会でした。

新メンバー大募集中です!皆様奮ってご参加ください。先ずはお気軽に見学からどうぞ♪

日時:第2・4 水曜日 9:30~12:00

場所:ゆうゆう堀ノ内松ノ木館 費用:無料

内容:民謡や演歌に合わせて体操をします。杉並ならではの阿波踊りの動きもあります!どれも座って出来る体操です。適宜休憩(お口の体操)も取り入れてい

ますので体力に自信がない方もご参加できます。

問い合わせ先:ケア24松ノ木 03-3318-8530

一人暮らしなので、

色々な人の話が聞けて楽しいです。運動の経験もないし、 腰痛もあり心配だったけど、 毎回楽しみにしています。

(90代女性)





カカオ豆から作るチョコレート教室

長寿応援ポイント 対象☆

に参加してきました!

「ガーナの子供はチョコレートを食べたことがない」という言葉を聞いたことがありますか。 カカオはエクアドルが原産でスペインからヨーロッパに広まり当時植民地であった国々で作られてきました。現地の人たちはカカオを薬として食べていたのです。…そんなカカオにまつわる話を聞きながら手作りチョコレートを作る教室です。

市販のチョコレートとは異なりカカオ豆をすり つぶしたざらざらしたチョコレートが病みつき になります。





★第2弾★

8月28日(水) 13:30~15:00 参加費1000円(材料費込み) お申込み:ゆうゆう堀ノ内松ノ木館 03-3315-7760

気分転換に参加してみませんか♪



ゆとりを持って介護が行えるよう「認知症」を年間テーマとして開催する第一弾。認知症看護の認定看護師から認知症の進行を予防するための日々の取り組みや、認知症の方を介護するときの心がけを学びます。講義に加えて、椅子に座り少しだけ身体を動かす時間も予定しています。

日時:令和元年8月28日(水)

13:30~15:00

場所:ゆうゆう堀ノ内松ノ木館

費用:無料

定員:30名(先着順)

講師:河北総合病院 認知症看護認定看護師

八木裕実子先生

お申込み:ケア24松ノ木 03-3318-8530

質疑応答の時間も 用意しています!





000000000000000000000000

ケアラーズカフェ in 都会(まち)の実家 ケアラーランチ会のお誘い♪♪

ケアラーズカフェ in 都会の実家では、介護者のためのランチ会を開催しております。家族を介護している方同士で、お昼ごはんを食べながら日頃の思いを語り合い、お仲間を作ってみませんか。ぜひご参加下さい。

日時: 毎月 第4木曜日 13:00~15:00

会場:ケアラーズカフェ in 都会の実家

(杉並区成田東4-35-19)

費用:700円 お弁当、コーヒー、お菓子付き

お申込:NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン

電話:03-5368-1955/ファックス:03-5368-1956



