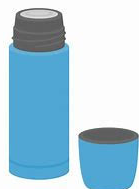


# 令和4年度 夏号 ケア24阿佐谷ニュース

発行：杉並区地域包括支援センター ケア24 阿佐谷：杉並区阿佐谷北 1-3-12 樺ビルディングB館1階



## 熱中症を予防するには



熱中症を防ぐためには、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体作り」が大切です。

- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し水分を補給しましょう。
- ・熱中症は室内でも起こります。室温を確認しながら換気しつつ冷房の使用を我慢しすぎないで適切にエアコンを利用しましょう。
- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう。
- ・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も十分に補給をしてください



## 涼み処のご案内

杉並区では外出時に一時立ち寄り可能な施設を案内しています。

- ・ケア24 阿佐谷 住所：阿佐ヶ谷北 1-3-12 樺ビルディング B館1階
- ・コミュニティふらっと阿佐谷 住所：阿佐谷北 2-18-17
- ・コミュニティふらっと東原 住所：下井草 1-23-23
- ・阿佐谷地域区民センター 住所：阿佐谷北 1-1-1
- ・阿佐谷図書館 住所：阿佐谷北 3-36-14

## 涼み処

熱中症の予防のため、  
外出時の休憩場所として  
一時立ち寄りが可能です。  
ぜひご利用ください。



杉並区

お問合せ：ケア24 阿佐谷 ☎ 03-3339-1588



## おたっしゃ訪問のお知らせ



杉並区では、ご高齢の方が住み慣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」を実施しています。いざという時どこに相談したらよいかわかるよう、担当者が自己紹介を兼ねて訪問します（9月末まで）。訪問の際に、区からのお届けものも配布いたします。ご理解とご協力をお願いします。

※対象の方へは杉並区より5月にお知らせ（黄色い封筒）をお送りしています。



## ケア24 阿佐谷車いす貸出しマップ



車いすマップに新しい事業所が加わりました。  
中杉通り沿いのデイサービス「ロハスの風」に車いすの新たな貸し出し拠点としてご協力いただきました。車いすは、お墓参り・買い物・会食・通院など一時的な用事にお気軽にご利用いただけます。  
※車いすマップはケア24阿佐谷にございます。

### ロハスの風

住所：杉並区下井草1-13-13湯川ビル1階  
電話番号：03-6454-7492



## ケア24阿佐谷は、高齢者の方の総合相談窓口です。

地域で暮らす高齢の皆さんの生活に関することや在宅介護について、総合的な相談・支援をいたします。「ちょっと聞きたい」「どこに連絡したらよいかわからない」、こんな時、お気軽にご相談ください。

担当地区：阿佐谷北1～6丁目、阿佐谷南2丁目、本天沼1丁目、下井草1丁目

＜受付時間＞ 月～金曜日 9:00～19:00 / 土曜日 9:00～13:00

☎3339-1588（夜間・日祝・年末年始も電話での相談はお受けしています）