

令和5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 櫛ビルディングB館1階

家族介護教室

テーマ：ケアマネジャーに聞こう！
今から知っておきたい介護保険について



親や身近な人に介護が必要になったとき、介護保険サービスの利用はかかせないものになっています。しかし、その利用については介護が必要になったときにはじめて知ることが多いのではないのでしょうか。今回は、いざというときに困らないよう要介護認定の申請から介護保険サービスの利用までの流れについて、主任ケアマネジャーがわかりやすくお話しします。

日時：令和5年7月21日(金) 10:00~11:30
場所：阿佐谷地域区民センター 2階第1・2・3集会室
住所：杉並区阿佐谷北 1-1-1 ※令和4年4月~移転しました
講師：河北居宅介護支援事業所南阿佐ヶ谷

主任介護支援専門員 安田 雄一 氏

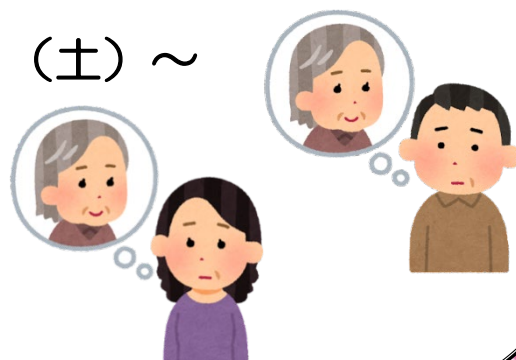
定員：40名（申し込み順） 参加費：無料

対象：杉並区在住在勤の方

申し込み開始：令和5年7月1日（土）～

申し込み先：ケア24 阿佐谷

☎ 03-3339-1588





安心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。いざというとき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（オレンジ色の封筒）をお送りしています。



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、涼しい場所へ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。



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

＜窓口受付時間＞

- ・月～金曜日 9:00～19:00
- ・土曜日 9:00～13:00

☎ 03-3339-1588

（夜間・日祝・年末年始も電話での相談はお受けしています）

