

令和6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



令和6年度の熱中症の予防行動



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」「バランスの取れた食事」が大切です。

- 外出時は適度に涼しい場所へ移動し、こまめに水分を補給しましょう。
※下に阿佐谷エリアの涼しい場所（涼み処）をご紹介します
- 熱中症は室内でも起こります。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。
※室内 28℃以下・湿度 60%以下が快適な設定です。
- 涼しい時間帯の散歩や運動・入浴など、適度に汗をかく習慣を身につけ、暑さに慣れる体を作りましょう。
- 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。
- 栄養不足も熱中症の危険を高めます。特に朝食をしっかり摂り、塩分や栄養の補給をしましょう。



涼み処（クーリングシェルター）



杉並区では買い物や用事などのお出掛けの際に、暑さでの体力消耗を防ぐために、気軽に立ち寄り、涼むことができる「涼み処」として、区立施設を開放しています。どなたでもご利用いただけますので、熱中症の予防対策としてお立ち寄りください（阿佐谷エリアの施設を紹介）。

施設名	住所	開設時間	休館日
阿佐谷地域区民センター	阿佐谷北 1-1-1	9:00~21:00	第2火曜
コミュニティふらっと阿佐谷	阿佐谷北 2-18-17	9:00~21:00	第1木曜 第3木曜
コミュニティふらっと東原	下井草 1-23-23	9:00~21:00	第1火曜 第3火曜
阿佐谷図書館	阿佐谷北 3-36-14	9:00~20:00(平日) 9:00~17:00(日・祝日)	第1月曜 第3木曜
杉並区役所	阿佐谷南 1-15-1	8:30~17:00	土曜・日曜 祝日



かがやく 阿佐谷びと

『かがやく阿佐谷びと』とは?・・・阿佐谷エリアですてきなシニアライフをおくる方々をご紹介しますコーナーです。



佐藤 久夫さん
阿佐谷びと Vol.1

阿佐谷北 1 丁目で暮らすあんしん協力員の佐藤さんは現在 89 歳。住み慣れた阿佐谷を良くしたいと、町中に赤い椅子を置く取り組みから駅前の交通問題まで、幅広く活動されてきました。

「歳をとると孤独は毒、つながりが大切。隣近所の人達とゆるやかにお互いを気にかけてあう関係を作りたい」と、自ら資料を作り精力的に普及活動をされています。まさに阿佐谷の孤独担当大臣です。

ご本人からの一言:「おひとりさま大歓迎!
ご近所でゆるやかにつながろう」

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)

<所在地>

杉並区阿佐谷北 1-3-12 樺ビルディング B 館 1 階



ニュースの
バックナンバーは
こちら

