

# はなみずき便り

## 第三号

令和07年11月

発刊元

調布市地域包括支援  
センターはなみずき



## ヒートショック に気を付けよう！

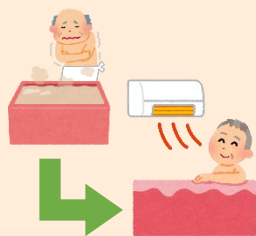


寒くなったこの時期に、1日の終わりにからだを温めるお風呂。そのリラックスタイムが命の危機に！？  
急激な温度変化に伴う血圧変動で起こる“ヒートショック”。  
安全に入浴が出来るように対策してみましょう！！



### ～対策方法(例)～

**入浴前に脱衣所  
や浴室を温める**



**温度は40℃程度  
にする**



**食事、飲酒後すぐ  
の入浴は避ける**



**入浴の前後で  
水分補給をする**



10月25日（土）北ノ台まちづくりネットワーク主催の防災訓練がありました。  
当日は雨天でしたが、約200名の来場がありました。  
会場では、AED訓練や応急処置・救護体験のほか、水害をテーマに北ノ台小学校4年生の学習発表がありました。  
最後は防災DVDをみんなで視聴し、災害について学びました。



9月12・18日介護教室を行いました。  
今回は三鷹市にある「のぞみメモリークリニック」の医師・精神保健福祉士より、認知症状についてや認知症との向き合い方、診断後はどのような支援が必要なのか、などについてお話をいただきました。



# 調布市見守りネットワーク とは？



調布市では、高齢者や支援が必要な方が住み慣れたこの地域で生活を続けていくために、地域での“ゆるやかな見守り”をモットーに「**見守りネットワーク事業（愛称：みまもっとな）**」を行っています。

日々の生活のなかで、「あれ？大丈夫かな？」「なんか大変そうだな」など、ふとしたときに感じたり、気づいたことはありませんか？その気づきや気持ちを地域包括支援センターまでご連絡ください

地域包括支援センターでは、頂いた情報をもとに対象者の現状を把握し、様々な支援をさせていただきます。連絡は**匿名**でも構いません。困っている方の早期発見・早期介入のため、ご協力お願いいたします。

## 調布市地域包括支援センターはなみずき

地域包括支援センターとは、調布市役所より委託を受けた高齢者やそのご家族の総合相談窓口です。介護の申請・相談をはじめ、介護予防や虐待、権利擁護にかかわる相談、認知症の方やご家族の相談・支援などに取り組んでおります。社会福祉士・保健師・主任介護支援専門員の専門職が対応させていただきます。気軽にご相談ください。



## 出前講座

地域包括支援センターでは、地域の方を対象に出前講座を開催しております。

介護保険について、フレイル予防や健康づくりなど、テーマに応じて専門職が講話をさせていただきます。

各種団体（自治会や老人クラブ、サークル、企業など）に出向き、講話をさせていただきますので、お気軽にお問い合わせください。

## 認知症サポーター養成講座

認知症の人やその家族に対し安心して、暮らし続けることができる地域づくりを推進するため、認知症に関する正しい知識や付き合い方を身につけていただくための講座です。

地域や職域団体等を対象に講師役である「キャラバン・メイト」が出向き、講話をさせていただきます。

## 住所・連絡先

住所：調布市深大寺北町4-17-7

TEL：042-441-5763 FAX：042-441-5764

▼ホームページはこちら！



## 担当エリア

- ・深大寺北町
- ・深大寺東町1丁目・東町2丁目1～6、10～20・東町5丁目～8丁目
- ・深大寺元町2丁目1～3、5～41・元町3丁目～5丁目
- ・深大寺南町1丁目13、15～17、21～8～20、22、25、南町2丁目15～24・南町3丁目1～6・南町4丁目・南町5丁目1～40、44～57
- ・佐須町1丁目15～40