

か え ん  
**花園だより**

広報誌 第2号 令和3年7月発行

地域包括支援センターちょうふ花園  
調布市小島町2-45-22-102  
でんわ 042-484-2285  
FAX 042-426-8200

**地域包括支援センター**とは地域の  
高齢者とご家族のための総合相談窓口です。

**健康・生活・介護・医療**

お気軽にご相談ください。

**“調布市見守りネットワーク”**

あなたの周りの高齢者の方で心配だな…と  
感じたときも、お知らせください。



**みまもっとな**



# 熱中症予防

**暑さを避けましょう**

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

**エアコン使用中も  
こまめに換気をしましょう**  
(エアコンを止める必要はありません)

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

**のどが潤いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう**

・1日あたり  
**1.2L(1.2リットル)**を目安に

1時間ごとに コップ1杯  
入浴前後や起床後も まず水分補給を  
ペットボトル 500mL 2.5本  
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

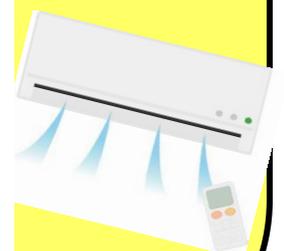


**暑さに備えた体づくりと  
日頃から体調管理をしましょう**

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



毎朝など、定時の体温測定と健康チェック  
体調が悪い時は、無理せず自宅静養



## 令和3年度第一回 地域ケア会議を開催しました

ソーシャルディスタンスを保ち大きな会場で行いました。

**地域ケア会議**とは・・・①ネットワークづくり②地域課題の発見③地域づくりを目的とした会議で年3回程度開催しています。今回は「調布市の悪質商法被害」～見守ることで被害を防ごう～というテーマで行いました。調布警察署・消費生活センターより現在の調布市の被害状況を伺いました。後半は5グループに分かれて事例検討も行いました。



### 参加者の感想

- クーリングオフのことは分かっているつもりだったが、あいまいだったことが分かりとてもよく理解できた。
- “ 個人を尊重した近所つながり ” は大切と感じている。
- 隣近所、挨拶からしたらもう一歩踏み込む関係になれるか？の方法があったら教えてほしい。

ご参加いただいた皆様ありがとうございました。

### 自動録音装置



**！ 特殊詐欺犯人からのアポ電を受けないために！**

市内にお住いの65歳以上の方に無料で調布市総合防災安全課にて貸し出し中。ご希望の方は地域包括支援センターちょうふ花園までご連絡ください。

※自治会や複数単位での説明会もできます。



詐欺被害減少のため、一緒に取り組んでみませんか？

○今回の地域ケア会議を踏まえ、この地域の被害を1件でも多く減らすため、地域ぐるみで対策を考えてみましょう。

