



つつじヶ丘だより



令和7年度 第2号 7月発行

調布市地域包括支援センターつつじヶ丘

住所：調布市東つつじヶ丘1-5-2

電話：03-5315-5400

担当地域：滝坂小学校・緑ヶ丘小学校圏域

(詳細は調布市HPをご覧ください)



地域包括支援センターは高齢者やそのご家族の総合相談窓口です。

高齢者の方やそのご家族からの様々な相談をお受けしております。

例えば…

- ・一人暮らしに不安があり、地域とつながりたい
- ・入院したが、退院後の生活が不安。
- ・介護保険や施設について知りたい。申請はどのようにしたらよいのか。
- ・自宅での介護に疲れてしまった。

相談料は無料。お電話での相談も承りますので、お気軽にご相談ください。

熱中症にご注意ください！

＜熱中症になる要因＞

暑さに慣れていない状態での水分、塩分の不足などで発症します。疲れや寝不足、病気などの体調不良時にも起こりやすくなります。

＜症状＞

最初は、めまいや大量発汗、こむら返り、倦怠感から始まり、症状が進むと頭痛、吐き気、嘔吐等を引き起こします。

更に酷くなると、けいれん、手足の運動障害などが起こります。

＜対策＞

- ・屋外では日傘、帽子、冷却グッズの使用
- ・屋内ではエアコンに加え、扇風機や換気扇の併用が効果的です。
- ・水分補給は喉が渇く前に。1日1.2Lが目安です。



地域包括支援センターでの取り組み

7月2日(水)・11日(金)にふれあい給食にて、熱中症についての講座を開催しました。参加者の方からは「部屋の温度や湿度を意識するようにしたい」との声が聞かれました。



～誰もがふらっと立ち寄れる場所～ 空とべ！つつじ

『空とべ！つつじ』は、お子様から高齢の方まで、世代を問わず利用でき、自由に過ごせる場所です。毎月第4土曜日 15:00～16:30に開催しています。

6月28日(土)には、集まった方々で七夕飾りを作りました。参加者の願い事が書かれたお飾りを囲み、楽しいひとときを過ごしました。現在は、9月の認知症サポート月間に合わせたイベントの準備中です。ぜひ、お越しになってみませんか。



場所:創造農園カフェ『空と大地と』 東つつじヶ丘2-27-1
問い合わせ先:地域包括支援センターつつじヶ丘

民生児童委員・広報協力員合同懇談会を開催

広報協力員とは…
地域包括支援センターの案内や紹介などの広報活動を担ってくださるボランティアの方々です。

【民生児童委員・広報協力員合同懇談会】とは年に1度、包括支援センターの活動報告を行い民生児童委員や広報協力員の皆さんから挙げられた地域課題や活動について、意見を共有する会です。今年度は6月5日(木)、東部公民館にて開催しました。包括支援センターからは、昨年の見守り通報の報告、通いの場の紹介、今年度の活動予定などをお伝えしました。



今後も地域の皆さんとの連携を深め、高齢者の方が安心して生活できる地域づくりを進めてまいります。地域にお住まいの方々からの気になる高齢者のご相談を受け付けています。