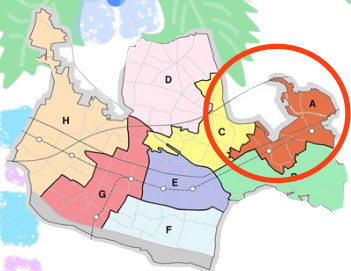


つつじヶ丘だより

第2号 令和5年度 6・7月号発行

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



防ごう！熱中症

いつでもどこでもだれでも、条件次第で熱中症にかかる危険があります。正しい予防法を知り、普段から気をつけて予防しましょう！



気温の高い日



梅雨の晴れ間



梅雨明け



お盆明け

水分を上手にとる工夫についてもご相談ください



予防と対策

保健師・看護師に栄養に関する相談をしてみましょう



こまめに水分をとりましょう

のどがかわいてなくてもこまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。
※糖尿病の方はお茶やお水にしましょう。

上手にエアコン扇風機を使いましょう

エアコンや扇風機で室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」と、ガマンしてはいけません。

栄養と休息をとりましょう

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときは、こまめな休憩をとり無理をしないようにしましょう。

暑くなる日は要注意！

帽子をかぶったり日傘をさすことで直射日光をよけましょう。日かげを選んで歩いたり、日かげで活動しましょう。

周りの人と声をかけ合いましょう

声かけをし合って、この夏はみんな熱中症を予防しましょう。



地域ケア会議のお知らせ

～整理現場から見た地域の見守りと支援の大切さ～

近年、大きな社会問題となっている“孤独死”やゴミ問題について考えます。

日時：7月21日（金）10:00～12:00

場所：緑ヶ丘地域福祉センター（大集会室）

誰でも気軽に参加できる集いの場

地域の様々な集いの場をご紹介します。

●チラシもご用意しております！

空飛べ！つつじ

毎月第4土曜日15:00～16:30

場所：創造農園カフェ「空と大地と」
（東つつじヶ丘2-27-1）

開催日：6/24、7/22、8/26、9/23
10/28、11/25、12/23

ひとりでふらっと立ち寄れる場所を
目指しています！

飲み物はカフェ内で購入可能

げんじ螢の会

毎月第2金曜日13:00～15:00

場所：光源寺 香ホール
（西つつじヶ丘2-30-11）

開催日：6/9、7/14、8月休み、9/8、
10/13、11/10、12/8

普段話しにくいことでも

『笑顔で支えあい楽しく生きる』ために
語り合い、学び合うことのできる
場所を目指しています。

仙川オレンジカフェ

毎月第4火曜日13:00～15:00

場所：緑ヶ丘地域福祉センター
（緑ヶ丘2-18-49）

開催日：6/27、7/25、8/22、9/26
10/24、11/28、12/26

ほっと和む、楽しい時間を一緒に過ごす
カフェ（参加費100円：お茶・お菓子代）

10の筋力トレーニング

●緑ヶ丘地域福祉センター

第1・3木曜日、第2・4火曜日10:30～

●POSTO（ポスト）調布仙川郵便局の向かい側
毎週金曜日10:30～

出前講座いつでも受け付けております！

少人数から行っております。

お気軽にお問合せください

【内容例】

- ・「介護保険・サービスについて」
- ・「成年後見制度について」
- ・高齢者の地域での見守りについて
- ・「みまもりさん養成講座」
- ・認知症について
- ・「認知症サポーター養成講座」
- ・人生会議を始めてみませんか
- ・「もしバナゲーム体験」

大古紗織
（看護師・保健師）

中村希実帆
（社会福祉士）

加藤功：センター長
（主任介護支援専門員）

百田かな
（社会福祉士・介護福祉士）

石丸由美
（看護師）

山澤明子
（看護師）



栗山泉穂（看護師・保健師）