



# みまもっと便利



## 見守りネットワーク(通称:みまもっと)って何?



調布市では、見守りネットワーク（通称：みまもっと）を推進しています。地域に暮らす高齢者の方々などのご様子について、気になることや心配なことなど、地域の皆様が感じたことを、お近くの地域包括支援センターにお寄せください。必要なサービスにつなげたり、関わるときっかけにもなりますので、お気軽にご相談ください。



- ♥ 地域包括支援センターゆうあいは、高齢者のご家族のための総合相談窓口です。
- ♥ 令和3年4月より2拠点（国領・八雲台）で相談を承ります

★掲示板の「みまもっと」のポスターです

### 【担当地区】

国領1丁目～5丁目、国領8丁目1～4番地、八雲台、  
佐須3丁目1～24、42番地、布田2～3丁目、  
調布ヶ丘2丁目、3丁目5～22、26、27番地



### ◆ 地域包括支援センターゆうあい（国領）

調布市国領町3-8-15  
都営くすのきアパート5-109  
☎042-481-4973

### ◆ ゆうあいサブセンター（八雲台）

調布市八雲台1-22-1  
八雲台クリーンハイム1階  
☎042-484-8011



# 「広報協力員」さんをご存じですか？

◆ 広報協力員さんは、調布市より委嘱を受けて地域包括支援センターのPRをしてくださる方です。

## 【広報協力員さんの紹介】



町田



橋本



鈴木



宗方



小川



金山



平



石井



原



## 熱中症は予防が大切！～コロナ感染防止を考えながら～



熱中症は気温や湿度が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。また新型コロナウイルス感染防止のための新しい生活様式ではマスクを着用により、熱中症のリスクが高まります。

### 🌸 マスク着用時の注意

激しい運動を避ける。のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をする。  
気温湿度が高い時は特に注意する。

### 🌸 マスクを外してよい時

屋外で人と2m以上の十分な距離があるとき。



- ・「暑さを避ける」涼しい服装、日傘や防止の活用。暑い時は無理をしない、暑い時間帯を避ける
- ・「こまめな水分補給」 のどが渴く前に水分を摂る。
- ・「部屋の換気をする」 エアコンを使用しながら換気もこまめに行う。
- ・「暑さに備えた体づくり」 暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動をする。



### 【メモ欄】