



# みまもっと便り

令和6年9月発行

## ♡ 夏を過ぎても熱中症に注意



熱中症は夏以外でも注意が必要となります。今年は今後も例年より平均気温が高く、秋の訪れ遅く残暑は長引くと気象庁からの予報が出ています。

熱中症とは、暑い環境により体の水分が不足し、水分と塩分のバランスが崩れ体温の調節ができなくなり、死にいたる危険もある病気です。

### 高齢者はとくに注意が必要な3つの理由

- 1 暑さを感じにくい
- 2 水分が不足しがち
- 3 汗をかかない

#### 予防法

・こまめに水分をとって

1日1リットル以上の水やお茶、2～3時間おきにコップ1杯程度の水分を。塩分も一緒に。

・体調の変化に気をつけて

暑さを我慢したり、無理に出かけたりしないようにしましょう。

・エアコンなどを上手に使う

室内でも温度に気を配り、温度は28℃より低く、湿度は70%より低くなるように。

・食事はしっかりとって

食欲不振から体力が落ちないように。

・涼しい服装をこころがけて

汗の乾きやすい素材の服で、おでかけには帽子や日傘で日よけを忘れずに。



## ♡ 第1回地域ケア会議 報告

7月25日【あなたや大切な人のために・・・風水害への備え】をテーマとした地域ケア会議を開催しました。いざという時に慌てることのないよう、避難行動タイムスケジュールを、マイ・タイムラインを活用し計画しました。風水害のVR(仮想現実)体験を行い、よりリアルな体験を通じて危機感を覚え、防災意識を高めることができました。



## ♥ 介護教室

### ◆ 第1回 はじめよう陽活！ ヤクルト おなか健康プロジェクト

9月10日 火曜日  
14時～15時30分

### ◆ 第2回 もっと陽活！！ ルーフス インストラクターによる陽活体操

9月12日 木曜日  
14時～15時30分

場所：地域交流センターまんまる 調布学園・第二調布学園内  
(調布市富士見町3-18-1)

申し込み：先着20名 持ち物：動きやすい服装・筆記用具・飲み物

問合せ：地域包括支援センター ちょうふの里サブセンター  
☎ 042-444-5151



## ♥ みまもりネットワーク

調布市では、高齢者や支援が必要な方が、地域で安心して暮らしていくために、見守りネットワーク事業(通称 みまもっと)を推進しています。

皆様のお近くで暮らす心配な高齢者について、何か気づいたことがありましたら、ぜひお気軽にご相談下さい！

調布市 みまもりサポーター養成講座の開催依頼も随時受付中です♪



お近くのセンターに  
ご相談ください。

## 調布市地域包括支援センター ちょうふの里

### 調布市地域包括支援センター ちょうふの里

住所：調布市西町290-5  
電話：042-441-6655

### サブセンター

住所：調布市上石原2-11-3  
THE PALMS 西調布 1階  
電話：042-444-5151

担当地域： 富士見町1丁目、2丁目(1~10・13~23)、3・4丁目  
下石原1丁目(1~9・36~51)、下石原2丁目(1~38)  
3丁目(1~17・28~50) 飛田給全域・上石原全域・西町全域・野水全域  
開所時間： 月曜日～金曜日 9時～18時・土曜日 9時～17時

「地域包括支援センター」は調布市役所からの委託を受け、高齢者やそのご家族の総合的な相談・支援・調整を行う機関です。介護保険の申請や介護予防をはじめ、退院後の在宅生活に向けた支援など、様々なサービスの利用調整をしています。また、虐待の早期発見・防止の相談支援を専門職がチームで取り組んでいます。ちょうふの里・サブセンターの専門職が一体となってセンターを運営しています。

ご相談にはお金は一切かかりません。ご連絡をいただければ、職員がご自宅や病院等を訪問し、ご相談をお受けすることも可能です。出前講座のご依頼もお待ちしています！

