

つつじヶ丘だより



第2号 令和6年度 7月発行

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

A（赤色）地域です



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がこれからも健康で安心して暮らせるよう、様々なご相談をお受けしております。相談料は無料。お電話でのご相談も承ります。ささいなお困り事や心配事でも構いません。お気軽にご相談ください。

注意喚起：熱中症にご注意を！

特に高齢者は、暑さ感覚や体温調整機能が低下する傾向にあるため注意が必要です。

○こまめに水分補給を

のどが渴いていなくても、こまめに水やスポーツドリンクなどを飲みましょう。（水分や塩分の制限がある方はかかりつけ医の指示に従いましょう）

○暑さを避けて身を守ろう

室内でも熱中症になります。エアコンや扇風機を活用しましょう。外出時は帽子や日傘を利用し、直射日光を避けましょう。



参加者募集：マックで快和(かいわ) “快い刺激をうけて和む会”

あなたが「嬉しい」「楽しい」と思うこと、「笑顔になれる」ことは何でしょう？あなたの思いを整理したり言葉にしたりして、前向きに考え、前向きに生きる足がかりにしてみませんか。年齢不問。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時：9月5日・12日（木）10時30分～12時

場所：マクドナルド 20号つつじヶ丘店 1階

東京都三鷹市中原1-9-15

費用：好きなものを1メニュー
以上注文してください。

締切：8月30日（金）

参加希望の方は、担当：石丸（いしまる）までご連絡ください。

☎03-5315-5400

マックで食べたり飲んだりしながら楽しいひとときを♪



～こんな時は地域包括支援センターに相談を～

①介護の悩み全般

- ・自分の老い先が心配
 - ・家族の介護について話を聞いてほしい
 - ・介護保険って何？
 - ・介護認定ってどうしたら受けられるの？
 - ・介護保険以外でどんな支援を受けられるの？
- ⇒お話を伺い、適切な支援におつなぎします。



②気になる高齢者に気づいたとき

ポストに郵便物が溜まっている



お一人暮らしで生活に困っていそう



急に様子が変わった人がいる。認知症かも…？



ゆるやかな見守り”をモットーに

「調布市見守りネットワーク事業(みまもっと)」をおこなっています。頂いた情報を元に、現状を把握し、医療や福祉サービスにつなげる等様々な支援をしていきます。ご連絡は匿名でも構いません。困っている方に気づき、早期に関われるようご協力をお願いいたします。

職員紹介



麻生 欣吾
センター長
(社会福祉士)



栗山 泉穂
(保健師)
(看護師)



石丸 由美
(看護師)



山澤 明子
(看護師)



百田 かな
(社会福祉士)
(介護福祉士)



加藤 功
(主任介護
支援専門員)