



つつじヶ丘だより



令和8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。

親の介護が必要になりそう…、ご近所の方が心配…など
高齢者ご本人はもちろん、ご家族や近隣の皆様からのご
相談もお受けしています。お話を伺い、適切な支援にお
つなぎします。高齢者向けの体操や趣味、集いの場のご
紹介も可能です。お気軽にご相談下さい。

職員紹介



田島 美穂
(保健師)

石黒 聡
(社会福祉士)

村上 輝明
(社会福祉士)

山崎 悠里
(看護師)

川村 源太
(社会福祉士)

麻生 欣吾
センター長
(主任介護支援
専門員)

石本 高寿
(社会福祉士)

私たちがお話を伺います
皆様の声をお聞かせください！



熱中症に要注意

毎年よく耳にする熱中症ですが、高齢の方は、特に注意が必要です。なぜなら…



温度に対する感覚が弱くなる→「暑くて不快だ」と感じる感覚が鈍り、喉の渴きを自覚しにくくなります

体温調整機能が低下する→毛細血管を流れる血液が減ることで、体温調節機能がうまく働かなくなると言われています



どのように防げばよいのでしょうか？



- 喉が渴く前に水分をとる
- エアコンを利用する
(体に直接風が当たらないようにしましょう)
- 温度計や湿度計を利用する
室温の目安は28℃以下、湿度は60%以下推奨



工夫して暑い夏を乗り切りましょう！

出前講座、お申しつけください

地域包括支援センターでは、出前講座を承っております。地域の集いや小集団にて、ご希望のテーマで専門職がお話をいたします。

- 認知症について知りたい
(認知症サポーター養成講座)
- 高齢者の地域での見守りについて
- 介護保険制度や介護サービスについて など

ご希望の方は、つつじヶ丘地域包括支援センターまで