

# 熱中症に気をつけましょう

今年も暑い日が続いています。「熱中症」で救急搬送されるケースが年々増え続けているということですが、皆さまは熱中症にならないための工夫をされていますか？「水分不足は命にかかわる緊急事態！」と認識して、喉がかわく前にこまめに水分補給をしましょう。

また、室内にいても、

- 風通しを良くする
- エアコンをうまく活用する（設定温度は 28 度を目安に）
- カーテンやすだれを活用して遮光する。

屋外では、

- 飲み物を持ち歩く
- 冷却ジェル（熱さまシート、ヒエピタ）や保冷剤を活用する
- 体をしめつけない涼しい服装をする
- 帽子や日傘を活用し直射日光を避ける

などを心掛けましょう。もちろん、バランスの良い食事と十分な睡眠も忘れないでくださいね！熱中症を予防して元気に秋を迎えましょう！

# すぎく便り

\*\*\*\*\*

《第24号》

2016年7月発行

高齢サポート・朱雀

(京都市朱雀地域包括支援センター)

## いきいき応援歌

## 全戸訪問

### 今年度も始まります!!

地域全体で高齢の方を見守る体制を強化するため、平成 24 年度から「お一人暮らしの皆さまへの訪問事業」を開始しております。（住民基本台帳上でのお一人暮らしの方が対象です。）

ご自宅に訪問し日常生活でのお困りごと・悩みごとなどの相談に応じるとともに、ご希望に応じて民生委員・児童委員などによる日頃の見守りに、つなげてまいります。

案内通知が届きましたらご希望の訪問日時を当センターへご連絡ください。

ご協力をよろしくお願いいたします。

☆ さびしさのすべてを囲ひているように  
 ☆ 夢のえがきし細首の女  
 ☆ しなやかな小手まりかかえ友来たり  
 ☆ 吾が家の扉にはなやぎ添えり

新田喜美子

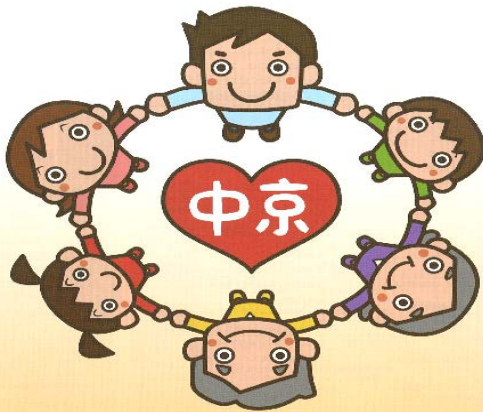
# なかななか便利情報

～地域で気づき・つなぎ・支える～

## なかななか便利情報 (中京区地域資源リスト)

高齢化の進展に伴い、支援を必要とする高齢者が今後ますます増加すると予測されます。また、認知症高齢者も増え続けています。認知症は早期発見・早期相談・早期対応し、適切なサービスにつなげていくことが大切です。

中京区における相談窓口、物忘れ相談医、認知症カフェなどのインフォーマルなサービスをまとめてみました。また、健康寿命の延伸に向けた健康づくり・介護予防の取組事例も掲載しております。住み慣れた地域でいつまでも暮らしていくための情報として、このリストをご活用していただけたら幸いです。



発行：中京区役所支援保護課

中京区における相談窓口、物忘れ相談医、認知症カフェなどのサービスをまとめ中京区役所支援保護課が発行しています。

健康寿命の延伸に向けた健康づくり・介護予防の取り組み情報も掲載されています。住み慣れた地域でいつまでも暮らしていくための情報として、ご活用ください。

中京区役所支援保護課、高齢サポート・朱雀にてお渡しできます。

### 歌詞クイズ ① たなばたさま ② 夏の思い出 ③ 夏は来ぬ

#### ★脳トレ教室★

毎月、第2水曜 14時から京都アスニーで脳トレと体操教室を開催しています。計算や漢字の問題を解いたり、タオルを使った体操をしています。また毎月壬生坊城団地集会室にて、脳トレやレクリエーション、健康に関する話をしております。

皆さま楽しく参加されています。ご興味のある方は高齢サポート・朱雀にご連絡ください。



#### ★あどばかしい教室★

毎月、京都アスニー(第2水曜 15時～)と三条商店街振興組合事務所(第4金曜 14時～)にて、権利擁護のための教室を開催しています。

介護保険制度や、悪徳商法、成年後見制度についてなど、さまざまな制度の紹介をしています。



皆さまもぜひ一緒に制度について学びませんか？お気軽にお問い合わせください!!

#### ～ごあいさつ～

皆さまにお世話になりました社会福祉士の請川 真奈美が退職いたしました。

「2年と少しでしたが、沢山の方と出会い、色々と支えていただきながらお仕事ができたこと、今までありがとうございました！」請川 真奈美

#### 【歌詞クイズ】♪次の歌い出しの楽曲は？…♪

- ① 笹の葉さらさら ② 夏がくれば思い出す
- ③ 卯の花の匂う垣根に

♪答えは本ページのどこかにありますのでご確認ください♪

## 高齢サポート・朱雀

(京都市朱雀地域包括支援センター)

〒604-8805 京都市中京区壬生馬場町14-11

FAX. 075 (801) 1385 E-mail zaitaku\_m@rakuwa.or.jp

TEL 075

(801) 1384

相談受付時間：日・祝を除く午前9時～午後5時