

平成28年7月・8月

石神井支所からのご案内

連絡先：石神井高齢者相談センター石神井支所 03-5923-1250

§ 夏の対策1.2.3 §

熱中症に注意！

梅雨明けまでもう少しです。
梅雨の合間や梅雨明けに多いのが熱中症です。

ポイント①

高齢者になるとのどの渇きを感じにくくなります。
こまめに水分補給をしましょう。



ポイント②

高齢になると、暑さを感じにくくなります。涼しい服装で、クーラーを利用しましょう。



蚊に注意！

蚊の季節です。感染した蚊に刺されると発症することがある病気には、**デング熱、ジカ熱、日本脳炎、マラリア**、などがあります。日本での発症例は少ないのですが、発症すると重篤な**後遺症**がのこったり、死亡したりする場合もあるので、注意しましょう。



ポイント③

ワクチンがあるものは**予防接種**や**虫よけ剤**を活用し**予防**しましょう。



高齢者見守り訪問員募集

練馬区では住みなれた地域で安心して暮らし続けられるように、地域のボランティア(見守り訪問員)が65歳以上のひとり暮らしの方を定期的に訪問するなどして安否確認を行う高齢者見守り訪問事業を実施しています。高齢者見守り訪問員として区に登録し、石神井地域で活動していただける方を募集しています。

※活動地域：石神井町1・3～8丁目 石神井台1・3丁目
連絡先：電話 03-5923-1250

石神井公園さくら会(仮称)

石神井地域で「家族会」が始まりました。「認知症の介護に悩んでいる家族の方」「誰かに思いを聴いてもらいたい方」「同じように介護をしている人と語り合いたい方」石神井地域に、そのような日頃の介護で抱える様々な悩みを語り合い、知恵や情報を交換し合う「さくら会」が始まりました。どうぞ、どなたでもお気軽にご参加ください。心よりお待ちしております。

[開催場所・連絡先]
場所：石神井庁舎5階会議室
時間：第3木曜日 13:30～15:30
(次回予定 7月21日/8月18日)
石神井高齢者相談センター石神井支所 5923-1250

よりあい事業(体操教室)

ボールを使った楽しい体操をします。

日程：8月12日(金)
8月26日(金)
時間：午後2:00～3:30
場所：石神井庁舎5階会議室

※7月1日現在待機者は5名です



現在、参加者多数のためご利用についてはご相談ください。申し訳ありません。

『介護何でも相談』

場所：石神井敬老館
日程：7月23日(土)
8月27日(土)
時間：午後1:30～3:30

