

# 平成29年5月・6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

## 新任職員紹介



尾方 恵美  
(介護支援専門員)

はじめまして！  
介護支援専門員として、皆様がこの石神井地域でありのままの姿でお過ごしいただけるようお手伝いいたします。



## 熱中症に注意！

暑さに慣れていない、この時期に・・・

### ポイント1 「高齢者の方は特に注意」

熱中症になりやすく、気づきにくいので、こまめに水分・塩分を取りましょう

### ポイント2 「高温多湿の日は特に注意」

風通しを良くしクーラー等を使用しましょう

### ポイント3 「熱中症のサイン」

こむら返り、顔がほてる、だるい、体温が上がる、頭痛、ふらつき、吐き気等気分がわるくなる

### ポイント4 「対処」

涼しい場所に避難、水分塩分をとる、保冷剤や濡らしたタオルで足の付け根を冷やす。

※症状が悪化したら受診を！意識の低下が見られたら救急車を呼びましょう！

## 「介護何でも相談」

場所：石神井敬老館

日程：5月27日(土)

6月24日(土)

時間：午後1:30～3:30



## 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

「家族会」を立ち上げて1年が経ちました。

「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。お茶とお菓子を囲みながら、リラックスしたおしゃべりのひと時を持ちませんか？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。

【お問い合わせ】

石神井高齢者相談センター石神井支所 5923-1250

【日時】

毎月第3木曜日 13:30～15:30

石神井庁舎5階 会議室

- |         |          |
|---------|----------|
| ① 4月20日 | ⑦ 10月19日 |
| ② 5月18日 | ⑧ 11月16日 |
| ③ 6月15日 | ⑨ 12月21日 |
| ④ 7月20日 | ⑩ 1月18日  |
| ⑤ 8月17日 | ⑪ 2月15日  |
| ⑥ 9月21日 | ⑫ 3月15日  |

