

平成30年1月石神井支所からの ご案内

あけましておめでとうございます

1月はお餅を食べる機会が多いと思いますが、お餅による窒息に注意しましょう！

毎年1月は1300人もの方が窒息で亡くなっています。えん下の機能が低下する65歳以上の方が9割を占めます。

注意1：一人ではお餅を食べないように、誰かがいる時に食べましょう。

注意2：お餅は小さく切って食べましょう。

注意3：お餅を食べる前に、一杯のお茶で口腔内を潤し、お餅が張り付くのを予防しましょう。

注意4：急がず、ゆっくり、よくかんで飲み込みましょう。かむことで唾液の分泌が良くなります。飲み込む最中に話かけないように。

※話ができない、顔が赤くなるなどは、詰まらせたサインです。すぐに救急車を呼びましょう。時間との勝負です。



「出張型まちかどケアカフェ ～(体操教室)からのお知らせ」

1月12日と26日の開催になります。
時間は14:00から15:00です。
※12日はフレイルについての話があります。
今回は皆さんで自分のフレイルチェックをしていただきます。
※参加者多数のため新規受付はしていません。ご了承ください。



『介護何でも相談』

場所：石神井敬老館

日程：1月27日(土曜日)

時間：午後1:30～2:30



高齢者見守り訪問ご案内

- ① 住みなれた地域で安心して暮らし続けられるように、65歳以上のひとり暮らしの方の安否確認を行う訪問事業を実施しています。お一人暮らしで心配な方で、見守り訪問を希望する方は、ご連絡ください。
- ② 「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：03—5923—1250



石神井公園さくら会

「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」

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。

【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月18日・2月15日
3月15日

