

練馬区

豊玉地域包括だより

平成 30 年
夏 号

平成 30 年 4 月 開設

『豊玉地域包括支援センター』です

豊玉地域包括支援センターは、高齢者の皆様が、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、介護だけではなく、福祉・健康・医療など、さまざまな分野から総合的に、高齢者とその家族の生活を支える地域の相談窓口です。

高齢者本人はもちろん、ご家族、地域住民、ケアマネジャーなどから受けた悩みや相談を、適切な機関と連携をとりながら支援します。

■ 担当地区 ■

豊玉中・豊玉南

中村・中村南

※練馬区の委託事業のため

相談は**無料**です。

主な業務

- ◆ 総合 相談 支援 業務
(高齢者の暮らしや介護に関するさまざまな問題を解決するための相談窓口です)
- ◆ 介護予防ケアマネジメント業務
「健康づくり」「介護予防支援」を行ないます
- ◆ 包括的・継続的ケアマネジメント支援業務
(さまざまな機関と連携・協力し、高齢者の皆様に支える地域づくりをします)
- ◆ 権利擁護業務
(お金や財産管理、虐待の不安など、高齢者の皆様の権利を守ります)
- ◆ 医療と介護の相談窓口
- ◆ ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業 など

練馬区
豊玉地域包括支援センター
練馬区豊玉南 3-9-13
電話 03 (3993) 1450

熱中症にご用心!
予防のためにできること

高齢者の方は暑さを我慢するというよりは暑さを感じにくくなっていることが原因で熱中症にかかってしまうケースが多いようです。

・熱中症対策

また、高齢になると、飲み込む力が低下し、水分を飲みづらくなる為、元々水分が含まれているフルーツや野菜から摂取すると無理がありません。

生野菜が食べづらいということであれば漬物にして常備しておくのもいいでしょう。

・熱中症予防に効果的な食材

○納豆

たんぱく質を適量摂って、新陳代謝を正常に保ち、疲れにくい体に。



○オクラ

食物繊維が豊富で便秘改善にも。ビタミンCも豊富に含み、紫外線から身体を守ります。



○大根

豊富な酵素はすりおろすことでより吸収しやすくなります。疲れがちな胃腸を助ける働きもあります。

○玉ねぎ

玉ねぎの硫化アリルには抗菌作用殺菌作用があり、ダイエツト効果も促進。オリゴ糖が善玉の餌になり、腸内環境を整え、ダイエツト促進、体臭の原因も軽減。ケセルチンという栄養素が中性脂肪を燃やします。



※一般財団法人日本気象協会参照

**出張型街かどケアカフェ事業
『オレンジひろば』に
参加しませんか？**

練馬区の出張型街かどケアカフェ事業の一環として、豊玉地域包括支援センターでは、毎月第1月曜日の13時半から15時まで、『オレンジひろば』を開催しています。地域の高齢者の皆様の『集いあうところ・支えあうところ・おしゃべりできるところ』を目指し、毎月様々なプログラムで開催しています。
(今後のプログラム)
8月6日 オレンジ喫茶 DVD鑑賞会
9月3日 絵手紙を 描いてみよう (要予約)
10月1日 体操・転倒予防
中村敬老館の皆様と一緒に
11月5日 折り紙教室
12月4日 フラワー
アレンジメント (要予約)
**皆様のご参加を
お待ちしております。**

平成30年度

『いきがい体操教室』のご案内

豊玉地域包括支援センターでは、地域の高齢者の皆様を対象に毎月第1金曜日の10時から11時まで、講師に増子俊逸先生をお迎えして『いきがい体操教室』を開催しています。(会場の都合により、1月はお休みです)
(今後の予定)
7月6日 8月3日 9月7日
10月5日 11月2日 12月7日
平成31年2月1日 3月1日
となっており、皆様と一緒に楽しく運動をしませんか？



ひとり暮らし高齢者等

訪問支援事業

始めました!

平成30年4月より、ひとり暮らしや高齢者のみの世帯の方のお宅を訪問し、生活上の困り事などをお聞きしてご相談を受けする事業を始めました。当センターでは、2名の職員が担当地区の対象世帯のお宅を訪問しております。ひとり暮らしの方が地域とつながり、いつでもお元気で過ごしていただければと思っております。

このチラシを持って、
「自宅にお伺いします」

ひとり暮らし高齢者等 訪問支援事業 始めました!

訪問支援事業とは
地域包括支援センターの訪問支援員が、ひとり暮らしや高齢者のみ世帯の方のお宅を訪問し、生活上の困り事などをお聞きして必要な支援につなげる事業です。平成30年4月から練馬区全域で開始しました。

地域包括支援センターとは
地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さまを、介護・福祉・健康・医療など様々な面から総合的に支えるために設けられた区の機関です。

(担当)
豊玉地域包括支援センター訪問支援員
電話：3993-1450
地域：中村、中村南、豊玉中、豊玉南

練馬区高齢者支援課

ホームページも
ぜひご覧ください



業務・事業の紹介や最近のトピックス、毎月のオレンジひろばや地域ケア会議の様子など随時情報を発信しております。
パソコンや携帯からご覧いただけます。

■■練馬区豊玉地域包括支援センター■■

<http://www.nerima-swf.jp/office/>
トップページ→事業所一覧→豊玉地域包括

支援センターより

◆◆全ての問い合わせ先◆◆
練馬区豊玉地域包括支援センター
電話 03(3993)1450