

高齢者相談センター 練馬区役所支所のご案内

平成 27 年 5 月号

～高齢者相談センターとは？～

主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師等が中心となり、ご高齢の方の日常生活での不安・悩み・困りごと等相談をお伺いし、必要な支援を行います。

～こんな仕事をしております～

総合相談支援業務 ～お気軽にご相談下さい～

(介護に関する悩みや問題に対応します。その他、健康や福祉・医療等に関することなどお気軽にご相談下さい)

介護予防ケアマネジメント ～自立した生活の支援～

(要支援 1・2の方は、介護予防サービスをご利用できます。支援・介護が必要となるおそれの高い方は、区が行う介護予防事業をご利用できます)

権利擁護業務 ～皆様の権利を守ります～

(成年後見制度【お金の管理や契約の支援】の紹介や、虐待の早期発見、消費者被害などにも対応します)

包括的・継続的ケアマネジメント業務

～さまざまな方面から皆さんを支えます～

(みなさんにとって暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワーク作りに力を入れます。)

私たちは
「豊玉上・豊玉北」を
担当しています。



車いすや杖
シャワーチェアなど
福祉用具の貸し出し
も行っていきます！

お気軽にお電話下さい

練馬区役所・東庁舎5階 ☎ 03(5946)2544

担当地域(豊玉上・豊玉北地域) (受付時間 月～土曜日 8:30～17:15)

寒の戻り。 上手な衣替えのポイント

寒暖の差が大きな季節になりました。着用する洋服に迷う季節ですね。

衣替えの時期とポイントをしっかり押さえて

体調を崩さないように心がけましょう。

今回は衣替えのポイントについてお伝えします。



① 不要な服は処分する

まずは服を収納する前に、来年以降もその服を着る機会があるかどうか、吟味しましょう。

② 湿気に強いものを下の段へ

湿気は下のほうに溜まっていくという性質があります。

下の方に綿や麻など湿気に強いもの・上の方にシルクや革製品など湿気の弱いものを収納するようにしましょう。

③ 防虫剤は衣服の上に

防虫剤の成分は上から下に広がるようになっています。重ねてある服の一番上に置き、効果が行き渡るようにしましょう。

もうすぐ梅雨入りです。
体調を崩さないで、
夏を迎えられる準備をしていきましょう。

