

にしき福祉

令和8年度 第1号



かわら版

立川市にしき福祉相談センター



スタッフ紹介

「介護のあれこれ窓口」

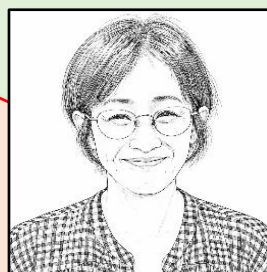
高齢者やご家族が地域で安心して暮らし続けられるよう、福祉や介護に関するさまざまな相談・手続き・申し込みを受け付ける窓口です。

お電話でのご相談はもちろん、ご自宅への訪問による相談にも対応しています。

🍀 どうぞお気軽にご利用ください。



よしむら



みやはら



といだ



しんかい



おおにし

「しゃべり場 at オンニ」にお越しください。

「しゃべり場 at オンニ」は、どなたでも気軽に立ち寄っておしゃべりを楽しめる交流スペースです。にしき福祉相談センターの職員も参加し、介護に関する情報や地域のイベントなど、暮らしに役立つ耳寄りな情報をお届けしながら、みなさまが住み慣れた地域で安心して生活できるようサポートしています。

参加者同士が交流することで、日々の困りごとを相談し合ったり、地域の情報を共有したりと、近隣住民や地域団体がつながる場となることを目指しています。

・開催日時：毎月第2水曜日（13：30～15：30）※出入り自由

・開催場所：至誠ホームオンニ（特別養護老人ホーム）1階地域交流室



高齢者のための熱中症予防



夏は気づかぬうちに体温が上がり、室内でも熱中症になることがあります。特に高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくいので、日頃から意識した対策が大切です。

まず、室内を涼しく保つことが重要です。エアコンは28℃以下を目安に使い、扇風機で空気を循環させると効果的です。「もったいない」と我慢せず、健康のために冷房を活用しましょう。

次に、こまめな水分補給を心がけます。のどが渇く前に、少量ずつ何度も水を飲むことがポイントです。外出時や汗をかいたときは、塩分も補える飲み物が役立ちます。

外に出るときは、暑い時間帯を避ける、帽子や日傘で直射日光を防ぐなど、無理のない行動を心がけましょう。体調がすぐれないときは休むことも大切です。

また、周囲の人が声をかけ合い、体調の変化に気づくことも予防につながります。地域で支え合いながら、安心して夏を過ごしましょう。



「イベント」情報

「コミカフェ」開催

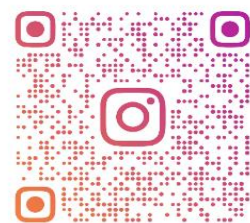
- ・7月15日(水)・8月 休み
- ・9月16日(水)・10月21日(水)
- ◆場所：コミホーム(柴崎町3-18-18)
- ◆時間：14:00～15:30
- ◆お茶代：100円
- ※お茶をしながらおしゃべりはいかが？

「しゃべり場atオンニ」開催

- ・7月8日(水)・8月12日(水)
- ・9月9日(水)・10月14日(水)
- ◆場所：至誠ホームオンニ 1階交流室
- ◆時間：13:30～15:30
- ※「井戸端会議？」にいらしてください。



Instagram
Instagram



NISHIKI_SHISEI

- ・窓口受付：月曜日～金曜日(9:00～17:00)
- ・休　　み：土・日・祝日・年末年始
※平日に都合がつかない場合は、個別予約の上、土曜日の相談も可能です。
また、メールによる相談も受け付けております。
- ・〒190-0022 立川市 錦町6-28-15 至誠ホーム(敷地内)
- ・電　話：042-527-0321・メール：s-nishiki@shisei.or.jp

