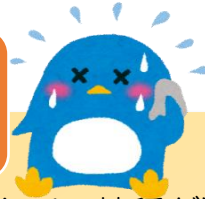


# しばさき NEWS

調布市地域包括支援センター 至誠しばさき 機関誌

□発行：至誠ホーム 旭 博之 □編集：調布市地域包括支援センター至誠しばさき  
□調布市菊野台1-52-4 □Tel 042-488-1300 □令和3年8月発行

## 熱中症予防×コロナ感染予防



コロナ渦で迎える2度目の夏になりました。高齢者へのワクチン接種が進む中、まだまだ収束にたどり着いておらず新しい生活様式の継続が必要です！

### マスクの着用×マスク熱中症予防

マスクをつけると気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります。屋外で人と2m以上十分な距離があるときは適宜はずして休憩しこまめに水分補給をしましょう。

### エアコン×換気

高齢になると暑さや水分不足を自覚しづらくなり、身体の調節機能も低下します。高齢者の熱中症の半数以上が自宅で発生しています。エアコンで涼しい環境を保つようにしましょう。エアコン使用中も窓とドアなど2か所を開けて時々換気が必要です。

### コロナに負けない体力×健康管理

調布市でも、10の筋力トレーニングなどのグループ活動が再開しつつあります。適度な距離と換気に気を付けながら暑さに備えた身体づくりを続けましょう。事前に体温測定や健康チェックをして、無理の無い範囲で参加しましょう。

### 声掛け×見守りネットワーク

一人一人が周囲の人に気を配り、熱中症予防の声をかけあいましょう。一人暮らしの高齢者などで心配な方がいたら、地域包括支援センターへご連絡ください。

## ～9月は認知症サポート月間です！～

9月21日の「世界アルツハイマーデー」にちなみ、調布市では9月を「認知症サポート月間」としました。期間中は様々な講座や教室が開催されますので、一部ご紹介します。

9月24日（金） 介護予防講演会「軽度認知症と認知症予防について学ぶ」

時間：10時～12時

会場：たづくり大会議場

内容：青木病院岩戸医師による講演、さつきホスピタル作業療法士による認知症予防体操

★その他のイベントについては8月5日の市報をご確認下さい。



## 地域ケア会議ご報告

テーマ「消費者被害」

～高齢者を消費者被害から守る見守りポイント～



調布市では消費者被害が年々増加しています。

地域で身近な問題ということもあり消費者被害に焦点を当てて、地域での見守りを担っている方々と意見交換を行いました。

全国消費生活センターより講師を招き、消費者被害の実態、基本的な商法について学び、地域の見守り役として、被害にあわれた方への声掛けについて講義をしていただきました。

被害にあうことを防ぐのは難しいですがその後の相談を迅速に行い関係機関に伝えることが大切です。地域の相談しやすい環境づくりを目指していききたいと思います！

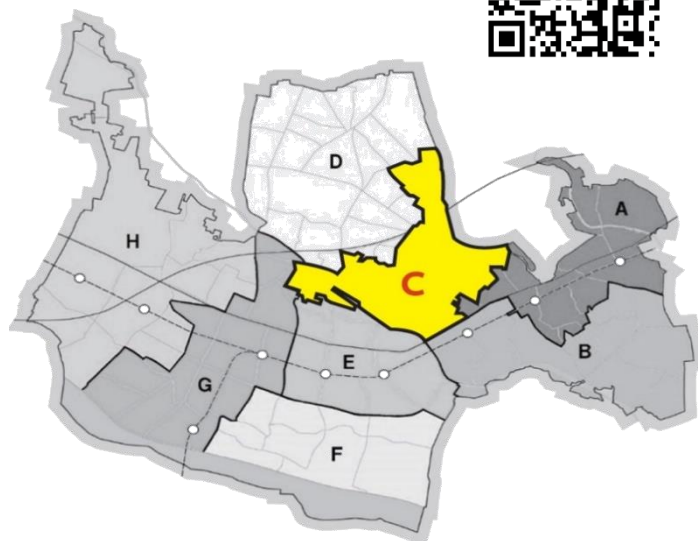


令和3年4月より

地域包括支援センター至誠しばさきの**担当地域が変更になりました！**

西つつじヶ丘 1丁目 6～21, 40～58 2丁目 4, 28～30  
深大寺東町 2丁目 7～9, 21～24, 3～4丁目  
深大寺元町 2丁目 4  
深大寺南町 1丁目 1～12, 14, 18～20, 21-1～7,  
21-21～32, 23, 24  
2丁目 1～14, 3丁目 7～17, 5丁目 41～43  
柴崎 全域  
佐須町 1丁目 1～14, 2丁目, 3丁目 25～41, 4～5丁目  
調布ヶ丘 3丁目 23～25, 28～40, 45～74  
菊野台 1丁目 36-1～3, 37, 38-1,  
39 (国税寮 1～2号棟), 40, 41, 45～56

調布市のホームページ  
も併せてご覧下さい ⇒



調布市地域包括支援センター  
至誠しばさき

電話:042-488-1300  
お気軽にご相談ください！！