

酒々井町

地域包括支援センターたより

酒々井町中央台4-11 第33号

☎電話: 043-481-6393

FAX: 043-496-1990

発行日 令和3年8月1日

NEW スタッフ紹介♥



令和3年4月から包括に来ました、
石塚貴美子と申します。

長年、特別養護老人ホーム勤務でした。
施設のことで分からないこと等、なんでも
ご相談ください。沢山の方と直接お会いで
きる事を楽しみにしています。

酒々井町の田園の風景は、故郷の大分を思
い出します。大好きです。

「夏休み 田舎吹く風 思い出す」

*新見ケアマネジャーは、4月に異動になりました。皆さまには、本当にお世話になりました。

酒々井町地域包括支援センターでは、介護保険の申請の
お手伝いや介護や医療の相談の他、シニアの方がより元気
になれるような活動のご案内やご提案をしています。
コロナ禍で活動再開が遅れていますが、包括の運動
サークル「水曜会」も活動再開が見込めたら、随時募集
のご案内をする予定です。



💧 脱水について

脱水と言うと、夏の暑い季節に起こりやすいと思われるかもしれませんが、人間の身体は常に皮膚から汗として身体の水分を外に排泄しています。

高齢者の方の場合、のどがかわきにくくなる、トイレに行くのがおっくうになったりすると、血液の粘度が高くなり、脳血栓を起こしやすくなります。脱水の予防方法として、血圧や体重測定を習慣にする、毎年、健康診断を受けるなど日々の生活でできることから始めてみてはどうでしょうか。



～交流拠点施設「げんき館」へ来ませんか～

東酒々井5丁目さるすべり公園隣に「げんき館」ができました。誰かに話を聞いてほしい、相談したいことがある等どんな内容でもかまいませんので気軽にお立ち寄りください。

毎週土曜日の 13 時～16 時まで開館しています。民生委員、酒々井町地域包括支援センター、相談支援センターかなえ、いんば中核地域生活支援センターすけっとのスタッフがお話を聞かせていただきます。

今日からできる！ 防災対策 6 か条

- ・近所の危険個所を知っておこう
- ・防災訓練には積極的に参加しよう
- ・実際に行ってみよう。
地域の避難場所・避難路

もうすぐ台風シーズン到来 一昨年の経験を活かし、無 事乗り越えましょう！

- ・安否の連絡方法を、
家族や知人と再確認
- ・避難袋に忘れずに、
連絡先と飲み薬
- ・万が一に備えて、**災害時
要援護者登録**の申請を！

普段から 声かけあって 防災対策

編集後記

- ・梅雨空も いつか晴れる
時が来る
- ・双葉から おひさまにっ
こり 笑ってる
- ・コロナ下も 空白ではな
く 充電期

