



■ 高齢者見守り相談窓口	1・2ページ
■ 熱中症対策	3ページ
■ 車いすステーション	4ページ上
■ きれい&元気のレシピ	4ページ下

# ほっとネット

高齢者あんしん相談センター

## 高齢者見守り相談窓口

ご家族・近所の方が…

- 最近元気がなく、痩せた気がする
- 同じことを何度も言ったり、話がかみ合わない
- 郵便受けに新聞が溜まっている、同じ洗濯物が干したまま …など

一人暮らしで不安なことがある



**このような時はご連絡・ご相談ください！**

「見守り相談員」が地域の高齢者の方について、相談を受けたり、訪問を行うことで、必要な支援や地域ぐるみの見守り活動につなぐことを目指します。

各地区の「高齢者見守り相談窓口」の詳細は次ページへ 

ご相談いただいた方のほか、次の対象の方のお宅を順次訪問いたします。

- 要支援・要介護認定を受けていない75歳以上で、在宅生活をされている方
- 要支援・要介護認定を受けているが、介護保険サービスを利用していない方

## 高齢者見守り相談窓口 一覧 (高齢者あんしん相談センター内に設置)

### 富坂地区

高齢者あんしん相談センター富坂分室  
小石川2-18-18 礪川地域活動センター3階  
電話 **03-5805-5032**



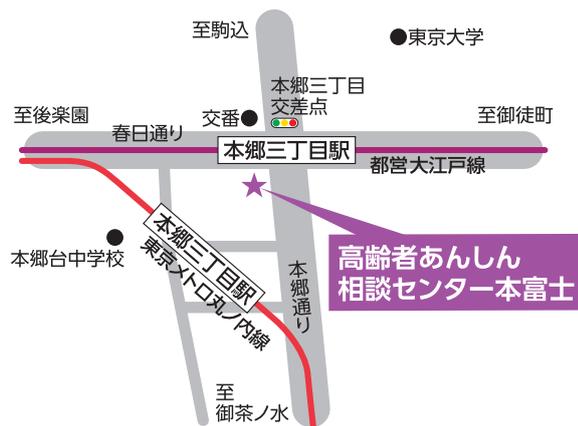
### 大塚地区

高齢者あんしん相談センター大塚  
大塚4-50-1  
(特別養護老人ホーム「文京大塚みどりの郷」内)  
電話 **03-3941-9678**



### 本富士地区

高齢者あんしん相談センター本富士  
本郷2-40-11 かねやすビル7階  
電話 **03-3811-8088**

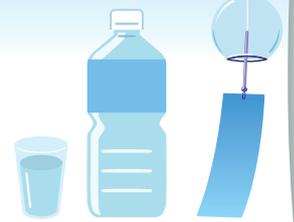


### 駒込地区

高齢者あんしん相談センター駒込  
千駄木5-19-2  
(特別養護老人ホーム「文京千駄木の郷」内)  
電話 **03-3827-5422**



# 熱中症対策



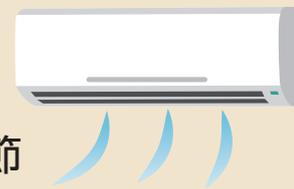
# はじめましょう

今年も暑い夏がやってきました！

暑さを感じてからではなく、早めの対策をしておきましょう。

## 1 暑さを避ける

- ☀ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ☀ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩
- ☀ 暑い日、暑い時間帯は外出を避ける
- ☀ 遮光カーテン、すだれなどで直射日光を遮断
- ☀ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ☀ 外出時には日傘や帽子を着用



## 2 こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分などを補給しましょう。

飲む物は、水や麦茶、経口補水液がおすすめです。

- ☀ 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。
- ☀ 高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調整機能も低下しているため、特に注意が必要です。
- ☀ 熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコン等を使用し、部屋に熱がこもらないように心掛けましょう。



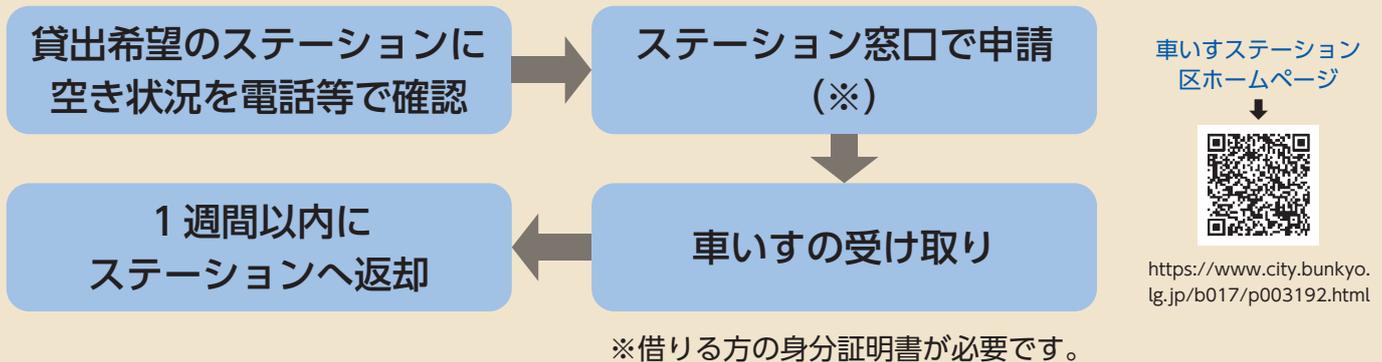
# 車いすステーション



区内にお住まいで、一時的に車いすを必要とする方に、最長1週間 **無料** で貸し出します。

貸出場所は **高齢者あんしん相談センター** 8か所を含む、全18か所です。詳しい貸出場所・方法などは区ホームページをご覧ください。

## 《車いす貸出の流れ》



きれい&  
元気のレシピ

vol.39

## 梅はその日の難逃れ



管理栄養士

「梅はその日の難逃れ」ということわざがあります。梅干しの酸っぱさは、疲労回復や胃の活動をUPさせる効果があります。梅干しを食べて、夏バテを吹き飛ばしましょう。ただし、塩分が多く含まれているので、1日1個程度目安にしましょう。

今回のレシピは梅干しを使った和え物です。酸味が苦手な方は、たたいた梅干しをみりんでのばすと食べやすくなります。

『ぶんきょうHappy Vegetable大作戦』のサイトには、他にもたくさんの野菜料理を紹介しています。

文京区 ハピベジ



で検索してみてください。  
<http://happyyasai.org/>



↑  
ハピベジHP

その他にも野菜がとれる朝食を集めた、野菜おうちレシピの特設ページもありますので、ご覧ください。

野菜おうちレシピ～朝食～ →



<https://happyyasai.org/festa2022/breakfast-recipe.html>



ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

## ゴーヤとみょうがの梅和え

### ◆材料 (2人分)

ゴーヤ	1/2本
みょうが	1個
梅干し	大1個
かつお節	3g
塩	適量

### ◆作り方

- ① ゴーヤは半分に切り、わたをとり、薄くスライスする。塩で軽くもみ、水でさっと洗う。みょうがは半分に切り、斜めに千切りする。
- ② ゴーヤをさっと茹で、すぐ氷水にあげ、水をきる。
- ③ 絞ったゴーヤとみょうが、潰した梅干とかつお節を混ぜ合わせる。



### ここがポイント

- ゴーヤはさっと茹で、すぐに氷水で冷やすことできれいな緑色になります。
- 梅、みょうがの赤とゴーヤの緑の彩りがきれいです。

編集

文京区 福祉部 高齢福祉課 地域包括ケア推進係

電話 03(5803)1843 FAX 03(5803)1350

印刷物番号：E0224021