

とみさかだより

2022年 夏号

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌

熱中症ゼロ①を目指そう

気温や湿度が高い梅雨時期から9月頃までは、特に熱中症に注意が必要です。屋外に限らず、室内でも発症し、重症の場合は命を落とす危険があります。

熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができます！熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけ、快適に夏を過ごしましょう。



積極的に**エアコン**や**扇風機**を使い、室温が**28度**を超えないようにしましょう。

日頃から**栄養バランスのよい食事**と**体力づくり**を心がけ、暑さに備えましょう。

周りの人と距離をとれる時は、マスクを外して**マスク休憩**をしましょう。

熱中症は予防が大切！

こまめに**水分**と**塩分**を補給しましょう。

たくさん汗をかいた時は**経口補水液**を活用しましょう。



外出する時は**帽子**や**日傘**を活用しましょう。

日陰を選んで歩き、こまめに**休憩**しましょう。



～夏バテ対策に効果的！おすすめの食べ物～

《お肉》

良質なタンパク質が豊富に含まれています。植物性タンパク質より吸収が良いのが特徴です。



《うなぎ》

昔から夏バテに効果的とされてきた食べ物。ビタミン B1 や B2、ミネラルも豊富です。

《夏野菜》

旬のものは、その時期に体が欲する栄養を多く含んでいます。不足しがちなビタミンも補給できます。



《梅干し》

汗で失われた塩分を補給できます。クエン酸も含んでいるため、疲労回復も期待できます。

《ネバネバ食材》

ムチンが含まれているネバネバ食材を食べると、胃腸が保護できます。疲労回復も促してくれます。



発行元

◆高齢者あんしん相談センター富坂（特別養護老人ホーム 文京白山の郷内）

住所：文京区白山5-16-3

電話：3942-8128

◆高齢者あんしん相談センター富坂分室（礪川地域活動センター3階）

住所：文京区小石川2-18-18

電話：5805-5032

広がってます。見守り・支えあいの輪

障害のある方が地域で生活するための相談窓口「富坂生活あんしん拠点」が設置されました。今回は、所長の鈴木聖人さんに事業内容について伺いました。



【名称】文京区富坂地区地域生活支援拠点（愛称 文京区富坂生活あんしん拠点）

【対象者】精神障害者・知的障害者・身体障害者・難病患者

【開所日】月～金曜日（土・日・祝・年末年始は休業）/10:00～17:30

【所在地】千石1-15-5 千石文化苑ビル101号

【電話番号】03-5810-1530

Q 業務内容について教えてください。

A 障害者を中心にした相談できる機関です。障害がある方や家族の方を主な対象としています。相談は行政からが多いですが、高齢分野の支援者とも連携することもあります。また事業所内にサロンスペースがあるので地域住民の方にも使ってほしいと考えています。

Q どのような相談が多いですか？

A 障害のある方の継続相談で、伴走型支援をしています。障害がある本人がだんだん年を重ねて介護保険に引き継ぐサポートをしたり、障害のある方と高齢の両親という、いわゆる8050問題の相談も対応します。

Q 富坂地区の印象はいかがですか？

A 地域のつながりを感じています。先日、町会バザーにも協力させていただきました。学校帰りの子供たちが声をかけてくれたり、掲示板に足を止める方もいらっしゃいます。地域のよろず相談所を目指しています。ふらっときてもらえると嬉しいです。



見守り相談員の

ちょっと耳より情報

『天災は忘れた頃にやってくる』と警告を込めて残した言葉は、夏目漱石の一番弟子である寺田寅彦です。

ご家庭で備えはされていますか。水や食糧品など備蓄も必要ですが「避難場所の確認」やいざという時に慌てないために「ご家庭や親戚、隣近所の人と話し合っておくこと」も大切な備えです。見守り相談窓口では「地域と交流があるか」「困ったときに頼れる人がいるか」をお尋ねして継続的な見守りのバロメーターにしています。

新しい職員が入りました。



神田 徹

早く皆さんから頼りにしてもらえよう頑張ります。（本所） 

森 敏子

地域の皆さんのお役にたてるよう頑張ります。（分室） 

【活動報告】

6/11 ぶんにご富坂
6/18 介護者教室
6/28 民生委員連絡会

【お知らせ】

7/2 認サポ
7/9 ぶんにご富坂



【編集後記】日増しに空の青さが輝きを増し、夏本番ですね。夏は食も細くなりがちです。栄養はしっかり摂って元気に乗り切りましょう。（根本）

