

とみさか便り

2012.07.01

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌

介護予防教室が変わりました！

文京区役所から介護認定を受けていない65歳以上の方に健康質問調査票が送られました。すでに質問に答え用紙を返送していただいていると思います。



生活機能が低下している方には順次区役所からお知らせが届きます。その後、高齢者あんしん相談センターから体操教室やお口の健康教室などへの参加についての御連絡のお電話をさせていただきます。

ぜひ、ご参加してみてください。
更にいきいきした生活が送れるようにしてゆきましょう。

熱中症を予防しましょう！

今年も暑い夏になりそうです、節電も大切ですが熱中症にも注意しましょう

熱中症を予防するには

- 1, 昼間の外出を避ける
出かけるときは帽子をかぶったり、日傘をさしましょう。
- 2, 水分をこまめに補給する。
喉が渴いたな？と思うときには既に身体から水分が奪われた兆候です。少しずつこまめに飲みましょう。
- 3, クール剤を利用
身体がほてっている時は、首や脇の下などを冷たいタオルなどで冷やします。冷蔵庫に保冷剤を常備しておくとう便利です。
- 4, 入浴はぬるめで短時間で
暑い日は、ぬるめのお湯で短時間の入浴を心がけましょう。



高齢者あんしん相談センター富坂

住所 文京区白山5-16-3 電話 **03-3942-8128**

営業時間 平日9:00~19:00 土・日・祝祭日9:00~17:30

相談は無料です。

活動報告

老い支度講座開きました



平成24年5月29日に礪川地域活動センターにて、老い支度のミニ講座を開催しました。熱心にメモを取りながら聴いていただきました。次回は7月24日14時に大原地域活動センターにて行います。ご関心のある方はぜひお越しください。

認知症サポーター養成講座を開催しました。



平成24年6月2日に指ヶ谷地区にて認知症サポーター養成講座を開催しました。5名の少グループからの申込でした。実際に介護されている受講生もいらして熱心に学ばれました。



4月から看護師として勤務している嶋田です。よろしくお願ひします。

新職員紹介

野村です。4月から社会福祉士として働いています。がんばります。



高齢者あんしん相談センターは、文京区が設置する**無料**の高齢者相談窓口です。**お気軽**にご相談ください。訪問もしています。



都営地下鉄千石駅下車徒歩5分
都バス千石バス停下車徒歩10分
〃 白山5丁目バス停下車徒歩4分
Bーぐるバス 白山の郷(29番)下車
特別養護老人ホーム文京白山の郷内

