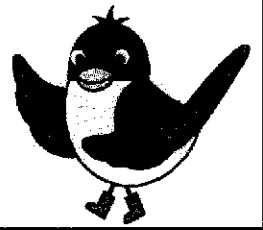


あんすこ〜ぷ

第37号

令和6年 夏号

上祖師谷あんしんすこやかセンター 広報紙
(地域包括支援センター)



みなさまこんにちは。

この季節、あちらこちらで「脱水に気を付けましょう、熱中症予防しましょう」とテレビでもラジオでも注意喚起の声を耳にしながらも、救急搬送される人はホントに多いです。高齢者の皆様には、特に気を付けてほしい。

なぜなら、

- ① 年齢と共に体の水分が減るから。若い頃に比べると体の水分量が減り、脱水症になりやすいと言われています。
- ② 高齢者は、暑さを感じにくくなるから。
- ③ のどの渇きも感じにくくなるから。

自分ではなかなか気づけないことが多く…

そこで、活用してほしいのが **コレ!**
熱中症予防シート

室温が確認でき、裏面には緊急連絡先・かかりつけ病院記載欄があり、救急隊の迅速な行動につながります。

あんしんすこやかセンターで、
お渡ししています。【無料】

熱中症予防シート

暑い日には、
夜間も冷房を積極的に
使いましょう!

液晶温度計の温度をこまめに見ましょう

こまめに水分・塩分補給

冷房で室温調整

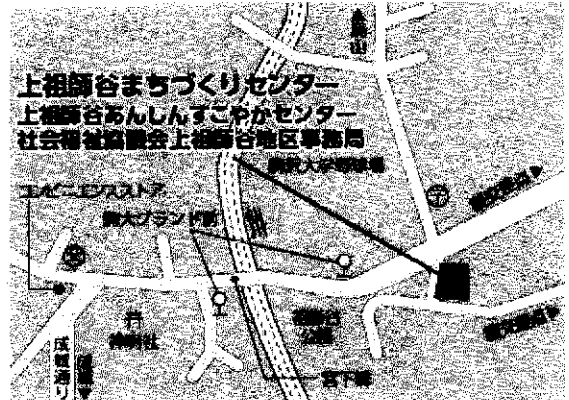
危険 (湿度75%の場合)

衣服をゆるめ、体を冷やす
自分で水を飲めないときや
動けないときは、119番!

暑さを感じにくい高齢者の場合、
室内での熱中症に注意しましょう。

世田谷区 | 電話 (5432) 2472
世田谷保健所 | FAX (5432) 3019

もしもの時は裏面を見てください!!



〒157-0065 世田谷区上祖師谷2-7-6
上祖師谷まちづくりセンター内

上祖師谷あんしんすこやかセンター
(地域包括支援センター)

電話: **03-5315-5577**

FAX: 03-3305-6333
窓口開設時間: 月~土 8:30~17:00
(日祝・年末年始を除く)

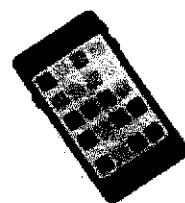
小田急バス: 「千歳烏山駅南口」、「成城学園前駅西口」~「駒大グランド」下車すぐ

今年もやります 個別スマホ講座



操作がよくわからない

苦手意識がある



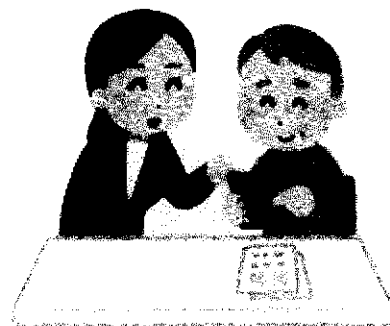
シニア初心者向け

個別スマートフォン講座

内容:スマートフォン操作の個別質問対応

対象: 65歳以上で粕谷・上祖師谷にお住まいで
スマートフォンをお持ちの方

日時: ①令和6年7月12日(金)
②令和6年9月12日(木)
③令和6年11月25日(月)
④令和7年2月18日(火)



いずれも14時～、14時45分～、15時30分～
各40分間ずつの個別相談対応(事前予約)

会場:上祖師谷まちづくりセンター2階活動フロア

参加料:無料

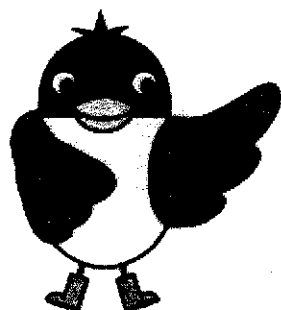
申込期間:令和6年6月24日(月)から前日まで(要予約)

受付:平日10時～17時に電話にて

定員:各時間帯とも5名になったらメ切(1日計15名)

協力:株式会社AgeWellJapan

社会福祉協議会地区サポーター、至誠会看護専門学校学生



【お申込とお問い合わせ】
上祖師谷あんしんすこやかセンター
(地域包括支援センター)
電話03-5315-5577