

ケア24久我山だより

平成23年 第2号 

発行: 杉並区地域包括支援センター
ケア24久我山
(電話 03-5346-3348)
発行日: 平成23年7月30日

暑中お見舞い申し上げます。
暑い日が続いておりますが、みなさま、体調はいかがでしょう。
熱中症になられる方が年々増えています。
特にご高齢の方々は、熱中症になりやすいと言われております。
しっかり予防して、夏を乗り切りましょう!!



— ご自宅などの室内で —

- エアコンや扇風機をつける。(節約はほどほどに)
- カーテンやすだれで窓からの直射日光を防ぐ。
- 風通しを良くし、高温多湿にならないようにする。
- のどが渇いてなくても、決まった時間に水分補給。
“食前食後、外出前後、入浴前後、就寝前、起床時など”
- 夜間も、枕元に水差しを置くなどして水分補給を。

— 外出時 —

- 少しゆるめの通気性・吸水性の良い服装で外出を。
- 日差しを避けてこまめに休息 & 水分補給。





【安心おたっしゃ訪問】が始まりました!!

～ご高齢の方に住み慣れた地域で
より安心して生活していただくために～

安心おたっしゃ訪問とは...

いざという時、どこに相談したらよいかわかるよう、自己紹介を兼ねて、

地域包括支援センター「ケア24」
の職員または民生委員が、ご高齢の方々の地域の相談窓口についてご案内に伺います。

訪問の対象となる方には

- 7月上旬からお知らせを送付しています。
- 訪問時期は、今年度は、平成23年7月～平成24年3月中です。

* 区からのお知らせやお届けものをお持ちします。

* お困りのことがあればおうかがいします。

* 介護保険制度や高齢者福祉サービスなどの
区のサービスのご相談にも応じます。





地域包括支援センター「ケア24」とは…



地域包括支援センター「ケア24」は、杉並区が運営を委託している、ご高齢の方やそのご家族のための身近な総合的相談窓口です。

ご高齢の方が住み慣れた地域で、いきいきと、より安心して生活していただくために、身の回りのことで不自由を感じたときや、ご家族の介護のことで困ったときなどにご相談いただき、支援をさせていただきます。

- 介護保険制度の説明、申請・更新受付
- 車椅子やオムツなど福祉用具に関するご相談
- 杉並区の高齢者福祉サービスの申請受付
- 要支援1・2と認定された方からの相談、ケアプランの作成
- 生活機能の低下がみられる方への介護予防の相談

介護保険のサービスを利用したい

介護の方法を教えてください

介護が大変で困っている

ひとりで暮らしている高齢者が心配！

最近、体力がなくなり、足が弱くなってきた。元気になりたい！

介護保険の手続きはどうすればいいの？

退院した後、すぐにベッドが必要なんだけど…

どうも近所の方が介護に悩んでいるようだ…

要支援1・2に認定されたけどどうすればいいの？

このようなとき、お気軽にご相談ください!!
相談内容など、個人の秘密は守ります。
相談は無料です。

★ 今後の家族介護教室のお知らせ ★

【認知症サポーター養成講座】

認知症について正しく理解し、認知症のご本人やその家族をあたためて見守り応援する「認知症サポーター」を養成する講座です。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指します。

- 日時 9月27日(火) 午後3～5時
- 場所 久我山会館 第2集会室 (久我山3-23-20)
- 講師 キャラバン・メイト

10月

【成年後見制度について】

認知症等により、判断力が低下した人の財産・権利を守る「成年後見制度」について、杉並区成年後見センター職員の方より、詳しく教えていただきます。

(開催場所は、久我山会館 第1・2集会室です。)

11月

【遺言・相続の話】

「遺言」や「相続」は身近なことですが、よくわからないという方も多いと思います。現場で数多く仕事をしてこられている専門家を講師に招いて、わかりやすく教えていただきます。

この機会に正しい知識を身につけてみませんか。

(開催場所は、ゆうゆう久我山館です。)

★日時や申し込みなどについての詳細は、後日広報などでお知らせいたします。お問い合わせは、ケア24久我山(・5346-3348)まで。