

# さわやかだより

令和6年  
5月号

東住吉区地域包括支援センターでは、地域にお住いの高齢者やご家族からの相談を受け、介護保険制度や福祉・医療等の必要なサービスにつなげるなどとして、高齢者のみなさんが安心して暮らせる地域づくりを進めています。

## 北田辺地域ケア会議を開催しました

令和6年3月19日（火）午後7時から、北田辺地域ケア会議を開催。今回は、北田辺高齢者見守りネットワーク「つながり」をテーマにみんなで意見交換しました。

「つながり」は①地域の高齢化に向けて安心できる住み良い環境づくり、②地域のことは地域で考える、③高齢者が集まり楽しみながら見守りできる居場所づくり、④介護保険事業所、地域包括支援センターの協力で介護相談会の開催、の4つを目的として、北田辺地域で平成28年から行われています。



この日は、地域役員や介護保険事業所の職員など31人が出席、「つながり」についての課題や発展のためのアイデアなどが出されました。

「70歳であっても、特技を持った人に地域活動の講師としてお願いしてはどうか」など前向きな声が多く聞かれました。今回は「つながり」がテーマでしたが、地域全体の課題や取組みを考える地域ケア会議となりました。

「つながり」は第2水曜日の午後1時30分から北田辺会館で開催しています。ハンドベルやポッチャなどの楽しい催しと、介護相談会を行っています。ぜひご参加ください。



～保健師のひとこと～

こんにちは、保健師の吉田です



～夏が始まった合図がしてます～

今年も蒸し暑い日々が早くから始まる予報が出ています。熱中症は予防がとても重要です。**熱中症警戒アラート**の出ている日は特に気を付けてください。

気温が高い(28℃以上)  体温調節がしにくい	湿度が高い(70%以上)  気温だけでなく湿度にも注意
日差しが強い  地面からの照り返しにも注意	風がない  汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすい
暑い夜  室内や夜間でも油断しないで	暑い夜の翌日  寝不足などで体調が崩れやすい

こまめな**水分・塩分補給・熱中症対策グッズ**の活用をしましょう。

水分補給は**2～3時間ごとに100～200ml**を目安にお水を飲みましょう。

日中・夜間に**エアコンと扇風機**を活用し、無理をせず徐々に暑さに慣れましょう。**バランスのとれた食事**と決まった時間に**しっかりと睡眠**をとりましょう。

## 東住吉区地域包括支援センター

運営：社会福祉法人 大阪市東住吉区社会福祉協議会  
大阪市東住吉区田辺2-10-18 さわやかセンター4階

TEL06-6622-0055 FAX06-6622-9123

◇担当地域：北田辺 今川 田辺 南田辺

※上記以外にお住いの方もご相談いただけます



相談無料  
秘密は守られます