

健康コラム

な・い・たの熱中症対策

○ 対策標語を な・い・た で作ってみました！ ○

な：慣れていない 急な暑さは 要注意**ポイント**：6月や梅雨明けは暑さに体が慣れていません。無理は禁物です。**り**：リズムよく お出かけ朝夕 涼しい時間**ポイント**：外出は日中の暑い時間を避け、涼しい時間に済ませましょう。**た**：たっぷり睡眠 しっかり食べて バテ知らず**ポイント**：寝不足や欠食を避けて「バテない体」を作しましょう。軽い運動や入浴でじんわり汗をかきましょう。汗をかきやすい体になり、熱中症を予防できます。

梅雨でも熱中症に注意！

「まだ6月だから」「室内だから」と油断してはいけません。

梅雨時期は湿度が高く、汗が蒸発しにくい時期です。汗が蒸発できないと体温を効果的に下げられず、体に熱がたまりやすくなります。のどが渇く前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

脳トレ
回答

① 6 ② 5 ③ 17 ④ 7・13 ⑤ 31・10



ケア 24 は高齢者の方が住み慣れた地域で、いきいきと生活できるよう支援をする総合相談窓口です。ちょっと相談したい、どこに相談したらよいかわからない、そんな時ケア 24 にご相談下さい。

★看護師 ★保健師 ★社会福祉士
★主任ケアマネジャー ★ケアマネジャー保健や福祉の専門職がご相談をお受け致します。
ご自宅に伺い、ご相談にのることもあります。
相談内容など、個人の秘密は守ります。相談は無料です。

杉並区高齢者総合相談窓口ケア 24 成田

夜間、日曜日、祝日および年末年始の緊急時のご相談は、電話で 24 時間受け付けています

令和 8 年 4 月 1 日より開所時間に変更になりました。

窓口受付時間：月曜日～土曜日 午前 9 時～午後 5 時

所在地：杉並区成田西 3-7-4

電話：03-5307-3822

担当区域：阿佐谷南 3 丁目 成田東 2・5 丁目

成田西 1～4 丁目 浜田山 4 丁目



ケア 24 成田だより



家族介護教室

『困っていませんか？ 高齢期の庭木の管理』

～交通の妨げ、景観の問題と不動産管理の課題～

道路にはみ出した庭木、倒れそうな塀、長年手つかずで困っていませんか。高齢期に生じやすい不動産管理などの課題について学びましょう。



2026.7.22(水)

13:30～15:00 開場 13:15

杉並区産業商工会館 展示場
(阿佐谷南 3-2-19)

講師

阿佐ヶ谷南 司法書士 行政書士 事務所
司法書士 行政書士 安斎 忍 氏

4月1日より入職いたしました、保健師の那須 采奈(なす あやな)と申します。これまでは保健室の先生として、学校で子どもの心身の健康をサポートする仕事をしておりました。大学生の頃、地域づくりに携わった経験から、地域の皆さまの身近な存在になって、健康のサポートをすることに憧れておりました。この地域で皆さまとお会いでき、こうして働けることを嬉しく思っています。入職して間もないですが、杉並の素敵な街並みに魅了されています。皆さまが住み慣れたこの成田地域で、いつまでも元気に笑顔で暮らせるよう、一生懸命頑張ります。ぜひ地域のことをたくさん教えていただけると嬉しいです。よろしくお願いいたします。

5月1日より入職いたしました、保健師の木村彩(きむら あや)と申します。これまで病院や介護施設で看護師として勤務し、病気や怪我の治療、リハビリテーションの過程と療養生活のサポートに関わってまいりました。今後は保健師として地域社会という大きなネットワークの中で、皆様の健康や暮らしに携わる活動をしていきたいと考え、ケア 24 成田に入職いたしました。この街ならではの文化や暮らしの彩りを学ばせていただきながら、皆様の良きパートナーとして伴走させていただけますと幸いです。よろしくお願いいたします。

介護者のつどい うぐいすの会 コミュニティふらっと成田 第3金 13:00～ 協力金 200円
◆7/17◆8/21◆9/18◆10/16◆11/20 テーマ：訪問看護師から家族の方へアドバイス上記講座等
お申込・お問合せ

杉並区高齢者総合相談窓口ケア 24 成田 電話 03-5307-3822