



ケア24梅里だより

発行：ケア24梅里

杉並区梅里1-7-17

☎5929-1924

熱中症に気をつけましょう！



暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。大量に発汗する状況では、経口補水液など、塩分等も含んで補給しましょう。



ケア24って、どんなところ？

地域で暮らす高齢者の方やそのご家族を、「福祉」「介護」「医療」などの面から、さまざまな機関と協力して総合的に支援する相談窓口です。

ちょっと相談したい、どうしたらいいか困っている、どこに相談していいかわからない・・・こんな時はお気軽にご相談ください。高齢者の方がいつまでも、住み慣れた地域でいきいきと生活できるようにお手伝いします。ケア24梅里の担当地域は、「梅里1・2丁目」「高円寺南2丁目」「堀ノ内2・3丁目」です。

「安心おたっしゃ訪問」始まっています



ご協力よろしく
お願いします

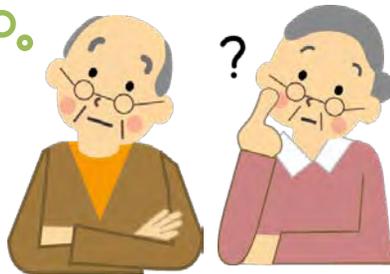
認知症かな?と思ったら...

「物忘れ相談」をご利用ください!

最近物忘れが
増えてきた

認知症について
相談したい

できないこと
が増えて不安
を感じる



新高円寺クリニック 清川勉先生

ケア24梅里では、杉並区医師会の「認知症サポート医」である新高円寺クリニックの清川勉先生による「物忘れ相談」を行っています。認知症について不安や悩みをお持ちのご本人や介護されている方のご相談に応じます。ご相談にはケア24梅里の職員も同席しますので、お気軽にご相談ください。

日時：予約制 費用：無料

場所：ケア24梅里 相談室
(梅里1-7-17 K&IIビル5階)

認知症サポート医とは?
認知症医療に精通し、かかりつけ医への助言を行うなど、地域において認知症への支援の推進役となる医師です。

地域のボランティア(あんしん協力員)が見守りを行います!

～日常生活での見守りを希望する方は、ぜひ登録ください～

対象者：おおむね65歳以上のみの世帯の方

見守り方法：地域のボランティア(あんしん協力員)が定期的に見守りを行います。具体的な内容や頻度は、ご希望を聞きながら調整をします。

費用：無料

気にかけてくれる人が
近くにいて安心

できる範囲で地域のお役に
立ててやりがいがある



登録者

あんしん協力員



お申し込み・お問合せは... ケア24梅里 ☎5929-1924

「健康クラブニチイ」のお知らせ

日時：4月～11月 毎月第3水曜日
14:00～15:30 参加無料
場所：ニチイホーム 杉並堀ノ内
(堀ノ内2-29-16)



開催日時	テーマ	講師
8月21日	口の健康について&健康体操	歯科衛生士 ニチイホーム運動指導員
9月18日	身体のバランスを整える介護予防体操	リハラボ 理学療法士
10月16日	体組成計で身体測定&看護師によるミニ講座 &健康体操	ケア24梅里 看護師
11月20日	リハビリ職員による健康体操&お茶会	ニチイホーム理学療法士

☆動きやすい服装で、上履き、飲み物をご持参ください。

「サロン・グランダ」のお知らせ



ケア24梅里主催で行う、有料老人ホーム「グランダ新高円寺」の会場をお借りして開催する地域の高齢者が交流する事ができる集いの場所です。



会場: グランダ新高円寺(杉並区堀ノ内3-10-11)
日時: 毎月第4水曜日 14:00～16:00
内容: 健康手芸とお茶会

みんなで楽しく脳トレ
しましょう♪
参加費(材料費)
100円～
作品に応じていただ
きます。

サロン・グランダ 今後の予定

8月28日、9月25日、10月23日
11月27日、12月25日、1月22日
2月26日、3月25日

健康クラブニチイ、サロン・グランダともにお気軽にご参加ください。
お申し込み・お問合せは… **ケア24梅里 ☎5929-1924**

ケア24梅里 職員紹介

センター長 西明・社会福祉士 三島・主任ケアマネ 新井・事務 林



主任ケアマネ 崎山・社会福祉士 浜田・看護師 小林

少し風穴を通すことで
暮らしやすく変わる
こともあります。

お気軽に
ご相談ください！

ケア24梅里 職員一同

体組成計でご自分の健康度をチェックしませんか？

まちの保健室



今の身体の状態を知ることは健康チェックの基本です。
体組成計では、体脂肪率・脂肪量・筋肉量
・推定骨量などを測ることができます。

測定結果をもとに、看護師による健康相談も
行っています。いつでも体調管理にご活用ください。

日時：営業時間ならいつでも
場所：ケア24梅里
まちの保健室内
費用：無料です



ケア24梅里地図



ケア24梅里



☎5929-1924

〒166-0011
杉並区梅里1-7-17 K&Iビル5階

交通：丸の内線新高円寺駅 下車徒歩1分
関東バス新高円寺駅 下車徒歩1分

営業時間：月曜～金曜 9:00～19:00
土曜 9:00～13:00