

# みずもと



高齢者総合相談センター水元  
高齢者総合相談センター水元公園



高齢者総合相談センターの職員が  
ご自宅を訪問します



## 75歳到達者戸別訪問



日頃の困りごとや高齢者サービス利用のご案内と相談に伺います。  
※訪問の際は、「職員証」と「区の委託証明証」を提示します。

【対象】 **75歳になる方**(令和6年4月2日～令和7年4月1日)  
区内在住（施設入居者を除く）

## 75歳以上の高齢者の健康を支援するための戸別訪問



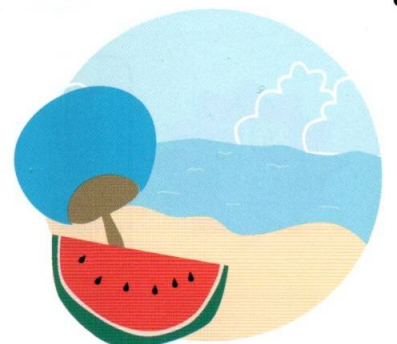
お体や生活の状況を伺い、必要な方には医療や介護サービスをご案内します。  
※訪問の際は、「職員証」を提示します。

【対象】 **75歳以上の方**で、次の①か②のいずれかに該当する方  
区内在住（生活保護を受給している方や施設入居者を除く）

- ① 令和6年1月末時点で**過去5年間に医療機関（歯科医院を含む）や健診を受診しておらず**、要支援または要介護認定を受けていない方
- ② 70歳以降75歳になるまでに国民健康保険に加入していなかった方で要支援または、要介護認定を受けていない方



高齢者の皆様が住み慣れた地域で健康にお過ごしいただけるよう、  
高齢者総合相談センターの職員がご自宅を訪問します。  
対象の方には、事前にハガキや文書をお送りいたしますので、  
訪問の際には、お気軽にご相談ください。





知って  
防ごう



# 熱中症

気温や湿度が高く、風が弱い、急に熱くなる環境は、特に注意が必要です。暑さ指数を活用し、日頃から予防しましょう。

## 熱中症予防のポイント

熱中症は予防できます！しっかりと対策をとりましょう

### 水分

- こまめに水分補給を。1日当たり1.2ℓが目安です。
- のどが渇く前、起床時、入浴前後に水分を補給。
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。
- 通常の水分補給にはお茶などを。



### 暑さを避ける

- 暑い時間帯の外出は避ける。
- 我慢せずに冷房を入れる、扇風機も利用する。
- 風通しを良くする。
- 日傘や帽子を使う。日陰を選んで歩く。
- 涼しい場所に避難する。
- 通気性や吸湿性のある白系統の服を着る。



### 体調

- 急に暑くなる日は要注意。暑さに備えた体力作りを。
- バランスの良い食事を心掛ける。
- 体調不良や睡眠不足の時は、暑いところでの活動は控える。
- 暑い日は適宜休憩をする、頑張らない、無理をしない。
- 集団活動の場ではお互いに配慮をする。

特に  
注意

### 高齢者

- 熱中症患者の半数は高齢者。室内でも熱中症にかかります。
- 部屋の温度をこまめに測り、のどが渇かなくても水分補給をしましょう。





## ＜認知症サポーター養成講座＞

認知症は誰にも起こりうる脳の病気によるものです。決してひと事ではありません。

誰もが認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族を支える手立てを

知っていれば、「尊厳ある暮らし」をみんなで守ることができます。

### 認知症サポーター養成講座

日程：令和6年8月8日（木）

時間：14：00～15：30

場所：水元集い交流館（東水元1-7-3）

内容：標準教材を無料で配布、認知症の基礎知識をやさしく紹介し、認知症サポーターが地域で何ができるのかを紹介いたします。認知症サポーターを1人でも増やし、安心して暮らせる街をみんなでつくっていくことを目指しています。

## ＜認知症サポータースキルアップ講座＞

認知症サポーター養成講座を受講された方を対象に、定期的にスキルアップ講座

を開催しています。養成講座を受講して、それで終わりということではなく、様々

な講座を受講することにより、更に理解を深めていくことができます。

### 認知症サポータースキルアップ講座

日程：令和6年8月22日（木）

時間：14：00～15：30

場所：水元集い交流館

（東水元1-7-3）

内容：成年後見制度の利用について

講師：あおぞらケアセンター水元

篠塚直樹氏

問い合わせ先

高齢者総合相談センター水元公園

03-6231-3567



・各講座、開催するときは**広報かつしか**等でお知らせいたします。



## 水元地区の皆さんの作品



水元地区にも沢山の会やクラブがあります。筋力トレーニングや社交ダンス、カラオケや詩吟、ラジオ体操や手芸、絵手紙や折り紙、ヨガや吹き矢、囲碁将棋健康マージャンや脳トレーニングなどなど。皆様も参加して楽しんでみませんか。詳しくは「地域を楽しむ！葛飾区シニア活動マップ水元地区」にまとめられています。各高齢者総合相談センターにも置いてありますので確認して見てください。

### 高齢者総合相談センター水元



住所：水元 1-26-20  
電話：03-3826-2419

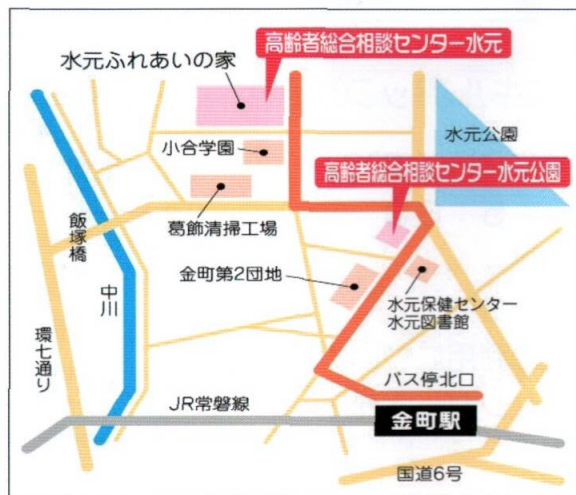
### 高齢者総合相談センター水元公園



住所：南水元 4-27-13-1 階  
電話：03-6231-3567

#### ～水元担当地区～

西水元：全域  
水元1丁目：1～20  
23～26  
水元2丁目：全域  
水元4丁目：3～6  
南水元1丁目：全域  
南水元2丁目：全域



#### ～水元公園担当地区～

東水元1丁目：1～18  
東水元2丁目：5～19  
23～41  
東水元3～6丁目全域  
水元1丁目：21～22  
水元3丁目：全域  
水元4丁目：1～2  
7～26  
水元5丁目：全域  
南水元3、4丁目：全域  
水元公園：2～8

#### ☆相談時間☆

- 月～金：午前9時～午後7時 ●土曜日：午前9時～午後5時30分
- 日曜・祝日、年末年始はお休みです