

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サービス利用の相談に伺います。



【対象】 ・75歳になる方（令和5年4月2日～6年4月1日）

区内在住（施設入所者を除く）

●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。

【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所者を除く）

- ① 令和5年1月時点で過去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い方

対象の方には、高齢者総合相談センターから案内を発送します。

よろしくお願ひします



訪問の際は職員証と区の委託証明書を提示します。
ぜひ、日頃のご様子などをお聞かせください。

自転車はルールを守って正しく乗りましょう!!

自転車は車道が原則です!



自転車は車道の左端を走ることが原則です。一方通行や路側帯がある道路でも左側を通行しましょう。

13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、体の不自由な方が運転する場合は例外として歩道を通行することができます。

歩道を通行するときは次の点に注意しましょう。

- ・車道よりを徐行し、歩行者の妨げになる時は、一時停止しましょう。
- ・危ないと思ったら、自転車を押して歩きましょう。



ヘルメットを着用しましょう!

令和5年4月1日から自転車乗車時のヘルメット着用が努力義務化されました。自転車事故死者の7割が頭部を負傷しています。ヘルメット未着用者の致死率はヘルメット着用者の2倍です。

ヘルメットは安全規格の承認があるものを選びましょう。



危険

次の運転はすべて禁止です!!

ながら運転

飲酒運転

並走運転

・スマートフォンを使用しながら

・傘を差しながら

・イヤホンで音楽を聴きながら



新職員

高齢者総合相談センター 水元
川口洋平 (看護師)

6月から入職となりました看護師の川口です。
よろしくお願いいたします。

前職は訪問看護師として、在宅介護が必要な方の支援をしてきました。

その経験を活かして、地域の皆様のお力になれるよう頑張ってお参ります。





知って防ごう 熱中症

葛飾区健康部

熱中症は…

予防できます。しっかりと対策をとりましょう!

こんな時に注意!

- ☑ 気温が高い
- ☑ 湿度が高い
- ☑ 風が弱い
- ☑ 日差しが強い
- ☑ 急に暑くなった
- ☑ 照り返しが強い

こんな人は特に注意!

- ☑ 乳幼児 → 体温調節が十分にできない。晴れた日は地面に近いほど気温が高いため、子どもは大人よりも暑い環境に置かれている。
- ☑ 高齢者 → 汗をかきにくく、脱水が進んでものどの渴きを感じにくい。
- ☑ 持病のある人
- ☑ 暑さに慣れていない人
- ☑ 寝不足、体調の悪い人
- ☑ 肥満の人



熱中症予防のポイント

こまめに水分補給をしましょう

- のどが乾いていなくてもこまめに水分補給



服装を工夫しましょう

- 通気性や吸湿性がある白系統の服

体調を整えましょう

- 十分な睡眠をとる
- バランスのよい食事



暑さを避けましょう

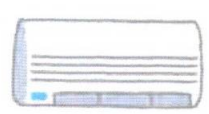
- 外出時には日傘をさして帽子も着用
- 暑い時間帯の外出は避ける



- 部屋の風通しをよくする



- エアコン、扇風機を上手に利用



マスク着用が必要な場合の注意点

マスクを着けると体温調節がしづらくなってしまいます。マスク着用時は…

- 激しい運動は避けましょう。
- 意識してこまめに水分補給を行いましょう。



秋の七草散策、美しい花を觀賞しましょう！

公園の西側「水元さくら堤自然保護区域」にフジバカマ*が自然に生えている大変貴重な場所**があります。（見頃は8月中旬～9月）

* 環境省の準絶滅危惧種に指定
** 区登録天然記念物「フジバカマ自然群生地」

他の「秋の七草」も見るができます。夏から秋にかけて（6～11月）それぞれ咲く時期が違います。

「秋の七草」は万葉集で山上憶良が詠んだ歌に由来されるとされています。

「春の七草」は「七草がゆ」にして“食べます”が、「秋の七草」は花を“見る”ことを楽しみます。



フジバカマ



フジバカマ自然群生地



ハギ



ナデシコ



クズ



オミナエシ



キキョウ



ススキ

センターからのお知らせ

〈認知症家族会〉

日付： 奇数月・最終水曜日

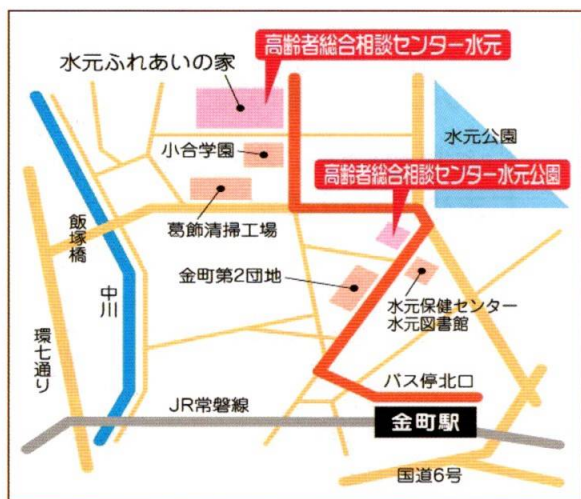
場所： 水元地区センター（水元 3-13-22）

問い合わせ： ☎ 03-3826-2419（高齢者総合相談センター水元）

ひとりで悩まず、みんなで話し合しましょう♪
お気軽にご参加ください。



挿絵：楽々会
(第1・第3火曜日、水元地区センター)



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

総合相談をします

介護や福祉、医療に関することや心配ごとなど、なんでもご相談ください。

高齢者の権利を守ります

虐待を防止したり、判断力が低下している人の人権が侵害されないようにします。

自立して生活ができるよう支援をします

健康でいきいきとした生活を送ることができるよう介護予防ケアプランを作成したり、介護予防事業をご案内します。

暮らしやすい地域を作ります

介護・福祉・医療などの関係機関と連携したり地域の方々と情報交換を行いながら、高齢者のみなさんが暮らしやすい地域を作ります。

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

☆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