

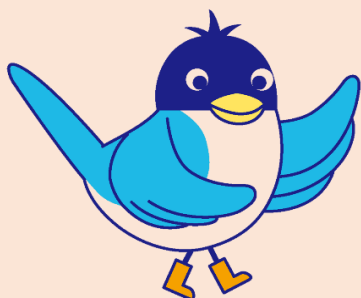


# 池尻あんしんすこやかセンター便り

(世田谷区地域包括支援センター)発行:池尻あんしんすこやかセンター



## あんしんすこやかセンターによる 実態把握訪問へご協力をお願いします！



### 実態把握訪問とは何ですか？

池尻・三宿地区にお住いの65歳以上の方を中心に、ご自宅を訪問して生活状況の把握に取り組んでいます。地域で元気に生活していくために、健康状態や生活の様子、緊急連絡先などを伺い、介護予防のための助言や、介護保険、保健福祉サービス利用などのご案内を行います。

### 誰が来るのですか？怪しくないですか？

池尻あんしんすこやかセンター職員がまいります。職員は福祉や保健の専門職です。「職員証」を提示し、守秘義務を守りますので安心してご相談下さい。

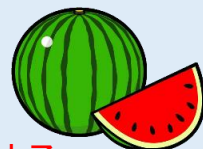


趣旨をご理解の上、ご協力、ご活用をお願いいたします。

## 夏に美味しい食べ物 ここに気をつけて！

夏になると食べたい物…辛い物やさっぱりした物などたくさんあります。次に挙げた食べ物は、水分と固形物を一緒に口にするため、むせやすいので気をつけて食べましょう。

- \* ざるそば、冷やし中華……**ゆっくりすする**
- \* かき氷………**口の中で溶かして飲みこむ**
- \* すいか………**種は取り除く、一切れを小さくする**
- \* キムチ、カレーライス………**一口を少なくする(辛味が喉を刺激するため)**



おいしく食べて、元気に夏を乗り切りましょう！！

## 池尻まちづくりセンター 改修工事のお知らせ

池尻あんしんすこやかセンターがある池尻まちづくりセンターの建物の改修工事を予定しています。

### 【工事期間】

\* 令和5年9月 ~  
令和6年2月末 予定

\* 工事期間中でも、1階(まちづくりセンター・社会福祉協議会・あんしんすこやかセンター)は、通常通りご利用頂けます。

\* 2階(池尻図書室)は、貸出カウンターを1階に設置予定です。

工事に伴い、ご不便をお掛け致しますが、ご理解ご協力をお願いいたします。



## 熱中症にならないために

熱中症の予防には

**暑さを避けることと、  
こまめな水分摂取**が重要です。



### 【暑さを避ける】

- \* エアコンや扇風機で温度を調整し室温が28度以上にならないように。
- \* 通気性のよい衣服を着用しましょう。
- \* 保冷剤や冷たいタオルを活用。
- \* 外出時には日傘や帽子を着用。

### 【こまめに水分を補給する】

- \* のどの渴きを感じていなくても**こまめに**水分を補給しましょう。
- \* 1日あたり、1.2リットルを目安に。
- \* 入浴前後や起床後もまずは水分補給を。
- \* 大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに。

注意: 水分や塩分の  
摂取量は主治医の  
指示に従いましょう。



## 池尻あんしんすこやかセンター (世田谷区地域包括支援センター)

### ●電話

03-5433-2512

### ●FAX

03-3418-5261

●住所 世田谷区池尻3-27-21

### ●窓口開設時間

月~土 8時30分~17時  
日、祝祭日、年末年始 お休み

※あんしんすこやかセンターは  
福祉の相談窓口です

