



南部包括だより

2020年
夏号

マスク着用による熱中症に注意！

新型コロナウイルス対策のため今年はマスクが欠かせませんが、暑い時期はマスクによる熱中症に注意が必要です！

マスクで鼻と口を覆った状態での呼吸は、体内に熱がこもりやすく体への負担が増します。換気が良く、人との距離が取れる場所ではマスクを外しましょう。

また、口の中が湿っていると喉の渇きを感じにくいいため、こまめな水分補給も大切です。

新しい生活様式を取り入れつつ、熱中症を予防しましょう。



免疫力アップの鍵をご存知ですか？！



体の中で一番免疫細胞が集まっている場所は腸と言われています。腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えて免疫力をアップしましょう。

◎善玉菌が入った食品

発酵食品：ヨーグルト、チーズ、漬物、キムチ、乳酸菌飲料

◎善玉菌の栄養となるオリゴ糖・食物繊維が入った夏の旬の野菜

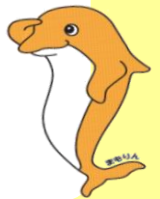
かぼちゃ、なす、とまと、ピーマン等

Q. 南部包括支援センターってどんなところ？

A. 地域で暮らす皆さんの「身近な相談窓口」です。

介護・福祉・健康・医療などに関する総合相談・支援を行っています。保健師・看護師、主任介護支援専門員・介護支援専門員、社会福祉士がそれぞれの専門性を生かして相談・支援を行います。

- 総合相談支援、情報提供
- 介護保険、高齢者福祉に関する申請・受付
- 認知症、在宅療養相談窓口
- 高齢者虐待や消費者被害等の早期発見、対応等
- 一般介護予防事業の紹介、支援
- 要支援1・2・事業対象者のケアプラン作成



令和2年度は障害者のサービス業務の一部について区から新たに受託し、個別相談支援の充実を図ります。
有料道路障害者割引申請・交付 ・東京都都営交通無料乗車券発行（※シルバーパス発行者は除く）

目黒区南部包括支援センター

目黒区碑文谷1-18-14 碑小学校内南西側
 電話：5724-8033 FAX：3719-2031
 開設日：（月）～（金）8時30分～19時
 （土）8時30分～17時
 ※（日）、（祝）、年末年始を除く
 受託者：社会福祉法人 目黒区社会福祉協議会



ミニデイ・ふれあいサロン のご紹介

地域の住民がボランティアでグループを作り、誰でも気軽に参加できる「交流の場」を自主的に運営しています。南部地域では現在5か所が運営されています。今回は、ふれあいサロンくすのきをご紹介します。

「ふれあいサロンくすのき」(南一丁目)

四季を感じる素敵な折り紙作りを中心に、体操・口腔ケア等も取り入れ、皆さんとお茶やおしゃべりを楽しんでいます。

日時：第1(木) 14時00分～16時00分

場所：小島宅 [南1-24-18]

参加費：100円(茶菓子代)

問合せ：めぐろボランティア・区民活動センター

☎3714-2534

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、参加をお待ち頂くことがあります。



出来上がった作品を見ながら、一緒に盛り上がりませんか？

職員が、ご自宅へ訪問させていただきます！

「身体が悪くて困っているけれど行けない」
「相談に行きたいけれど、歩くのが大変」

※来所することが難しい方は、お気軽にセンターまでご連絡下さい。



●参加者の感想
「児童虐待に関して詳しく学ぶ機会がなかったため大変参考になりました。」
「高齢者と児童の違い、親の精神的な余裕のなさ、それぞれの立場でいろいろな意見が聞けて有意義でした。」



講義の様子

令和元年度「高齢者虐待研修会」開催報告

(南部地区)

令和2年2月に民生児童委員・居宅介護支援事業者等を対象として開催し、38名の方が参加されました。今回は、高齢者虐待と児童虐待両方の虐待について理解を深めました。

●講義「目黒区の児童虐待対応について」

(講師：目黒区子ども家庭課 松尾伸子課長)

●グループワーク

今回のテーマに関する事例や支援のポイント、課題等について共有をしました。

【出張相談会開催しています！】

南部包括では、当センターまで来所することが難しい方などを対象に下記のとおり出張相談会を開催しています。お気軽にお越しください！
※新型コロナウイルス感染拡大状況により、変更する場合があります。

【日程】毎月第3(木曜日) 13時30分～16時

【場所】向原住区センター2階(エレベーター有)

(目黒本町5-22-11)

職員のつぶやき

新型コロナウイルスの影響で慣れない生活に戸惑いながら毎日過ごしている方も多と思います。「当たり前の生活」が当然の事であった日常の有難みを感じています。(U)

このページの問合せ等は、南部包括支援センターまで(5724-8033)