



南部包括だより

2022年
NO.1

出張相談会をご利用ください

例えば、こんなご相談

予約不要！！



- ・認知症かもしれない家族の介護に困っている。
- ・コロナ禍で外出がなかなかできず、筋力低下が心配。
- ・近所に住む一人暮らしの高齢者で心配な方がいる。

そのほか、「身近な地域の相談窓口」として福祉・健康・医療や生活上の困りごとなど、幅広く相談をお受けしています。申込不要ですのでお気軽にご利用ください。

会場は2カ所で開催中！どちらでも利用可能です。

場 所	目黒本町社会福祉教育館 3階 <small>エレベーター有</small> 目黒本町2-1-20	向原住区センター 2階 <small>エレベーター有</small> 目黒本町5-22-11
日 時	偶数月 第3水曜日 13時30分～16時 開催日程(予定) 8月17日 10月19日 12月21日 令和5年2月15日	毎月 第3木曜日 13時30分～16時 開催日程(予定) 7月21日 8月18日 9月15日 10月20日 11月17日 12月15日 令和5年1月19日2月16日3月16日

※新型コロナウイルス感染拡大状況により中止となる可能性があります。

Quiz !

このお堂はどこの公園にあるものでしょうか？



答えは！裏面「閉じこもらない！ご近所探検」をご覧ください。

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) 午前8時30分～午後7時
 (土) 午前8時30分～午後5時
 ※(日)、(祝)、年末年始を除く



みなさん！ 熱中症に気をつけて！



熱中症のおよそ半数は 65 歳以上の高齢者です。

●「熱中症とは？」

体温調節の限度を超えて暑くなると、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温が上昇します。脳へ流れる血液が減って、頭痛やめまいがおき、ひどくなるとけいれんや意識障害がおきて死に至ることもあります。



●「熱中症かな！？と思ったら」

- ・ エアコンの効いた室内へ移動する。水分と塩分を補給する。
- ・ 氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。
- ・ 医療機関を受診する。

●「心がけが大切です。」

高齢者は温湿度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症になることがあります。

- ・ のどがかわかなくてもこまめに水分補給。
- ・ 服装を工夫しましょう。
- ・ 食事、睡眠を十分にとりましょう。

閉じこもらない！ご近所探検①



陽気のよい季節となりました。熱中症に気をつけながらご近所探検しませんか？
南部地区内のおすすめスポットをシリーズでご紹介します！

- 清水池公園(昭和 25 年 10 月 1 日に開設)
- 目黒区唯一の「釣り堀池」として知られる区内屈指のレジャー公園。終日、釣りを楽しむ人々でにぎわいを見せています。
- Quiz のお堂は、公園の歴史を記す沿革碑とともに湖畔に建っています。ぜひご確認下さい！
- 目黒区目黒本町二丁目 12 番 10 号
東急東横線学芸大学駅、東急目黒線武蔵小山駅下車

「地域で活動したい方、ボランティアさん募集！」

当センターでは、地域の皆さまがいつまでも住み慣れた地域で暮らし続けることができるように、介護予防を目的とした地域づくり、自主グループ活動支援等を行っています。

「運動や体操など自分でやっているから大丈夫！」とお考えの方も多いと思いますが、人との関わりや社交性が認知機能の維持向上に役立つことをご存知ですか？

いつもの生活に人との交流をプラスして健康寿命の延伸を目指しませんか？ご興味ある方は、下記までお問い合わせください。



ひもんやサロンの活動風景

職員をつぶやき
3年振りにセンター配属となり、新たな気持ちで日々を過ごしています。久しぶりの南部地区は、西小山駅前など街の風景や雰囲気は少しづつ変わっていて、改めて時の流れの早さを感じている今日この頃です。皆様、どうぞよろしくお願い致します。(T)