

# かしまだ包括 便り

## 第4号

<http://www.sekishinkai.or.jp/saiwai-zaitaku/kashimada/index.html>

発行者 深井純子 柳原智江 岡本裕香 山下隆俊 霜越尚子

## 新入職員の紹介

\*かしまだ地域包括支援センターに  
四月一日から新しい仲間が増えました！\*

はじめまして。四月より、かしまだ地域包括支援センターに入職しました看護師の霜越（しもこし）尚子です。東京オリンピックの翌年に生まれた四十九歳です。

八年前、大阪府堺市から、ここ川崎に転居してきました。十八歳の娘を筆頭に中学二年の息子、小学六年・一年の娘たちの合計四人も子どもがおり、毎日家の中は大騒ぎです。地域の先輩方、子育てに関する教えを乞いたいです。

「可能な限りいつまでも自分らしい暮らしを続けることができる」地域づくりを目標して皆様と共に頑張りたいと思います。よろしくご指導下さい。

## 熱中症のお話



霜越看護師から、  
ワンポイント  
アドバイス！



昔は日射病や熱射病とかよんでいましたが、二〇〇〇年に熱中症という名前が統一されました。二〇一〇年にはなんと一七〇〇人もの方が、それも夏のほんの数か月の間に亡くなりました。あなどれませんか。

## ●熱中症の症状

- イ、めまいや顔のほてり。大量の汗。
- ロ、筋肉の硬直。
- ハ、体のだるさや吐き気。頭痛。体温上昇。
- ニ、まっすぐ歩けない。
- ホ、呼びかけに反応しない。

右の症状に気づいたら、涼しい場所に移動して、体を冷やして水分を飲みましょう。自分でコップを持って飲めない状態の時は、医療機関の受診が必要です。

☆ニ、ホ、の症状があればためらわずに救急車（119）を要請しましょう。

## ●熱中症予防

- 一、一時間に一回は水分を飲む。
- 二、冷房や扇風機を活用する。

## ●自分で作る脱水予防ドリンクの作り方

水 五〇〇ミリリットル（ペットボトル一本）に、食塩三グラム（小さじ半分）と砂糖四〇グラム（大さじ四と三分の一）を溶かして出来上がり。レモン汁を数滴絞れば飲みやすいです。

参考は、日本気象協会「熱中症ゼロへ」

消防庁パンフレット

# かしまだ地域包括支援センター活動報告

下平間わかさ会に参加してきました。今回で五十回目となる節目の開催でした。かしまだ包括けんこう塾でもご協力を頂いている体操の先生をお招きして、健康講話とストレッチ体操をして頂きました。そのあとにはハーモニカの演奏に併せて懐かしの歌を参加者で歌いました。参加者同士での談笑にも花が咲きました。



ひろば かしまだに参加してきました。地域の方のご協力を得ながら、四月から鹿島田公会堂で地域の方が気楽に集まれる場づくりとして「ひろば かしまだ」を開催することとなりました。地域の方が生き生きと暮らせる地域づくりを目的としています。ボランティアの皆さんが地域をより良くしていこうとの団結力を感じました。



鹿島田会食会に参加してきました。

おいしい冷しゃぶ、煮物、汁物、スイカを頂いて、保健師実習の学生さんから熱中症予防のお話を伺いました。幸警察の方からは主に振り込め詐欺撃退法について教わりました。「電話でお金の話はまずサギ!と疑いましょう」とのことでした。

## JA 鹿島田

に参加してきました。

「落語を聞いて悪徳商法に勝とう!」をテーマに悪質商法防止落語を行なっている夢見亭わっぱ師匠の落語を聞かせて頂きました。消費者被害に関する落語のほかにもクーリングオフに関するクイズも出題され参加者の皆様と一緒にたくさん笑い・勉強できる時間を過ごすごことができました。





今が旬！ 介護保険情報

介護保険サービスを利用した時の負担割合は、これまで所得に関わらず一律に一割負担でした。しかし、今後一定以上の所得のある方は、負担割合が二割になります。

Q. いつから二割になりますか？



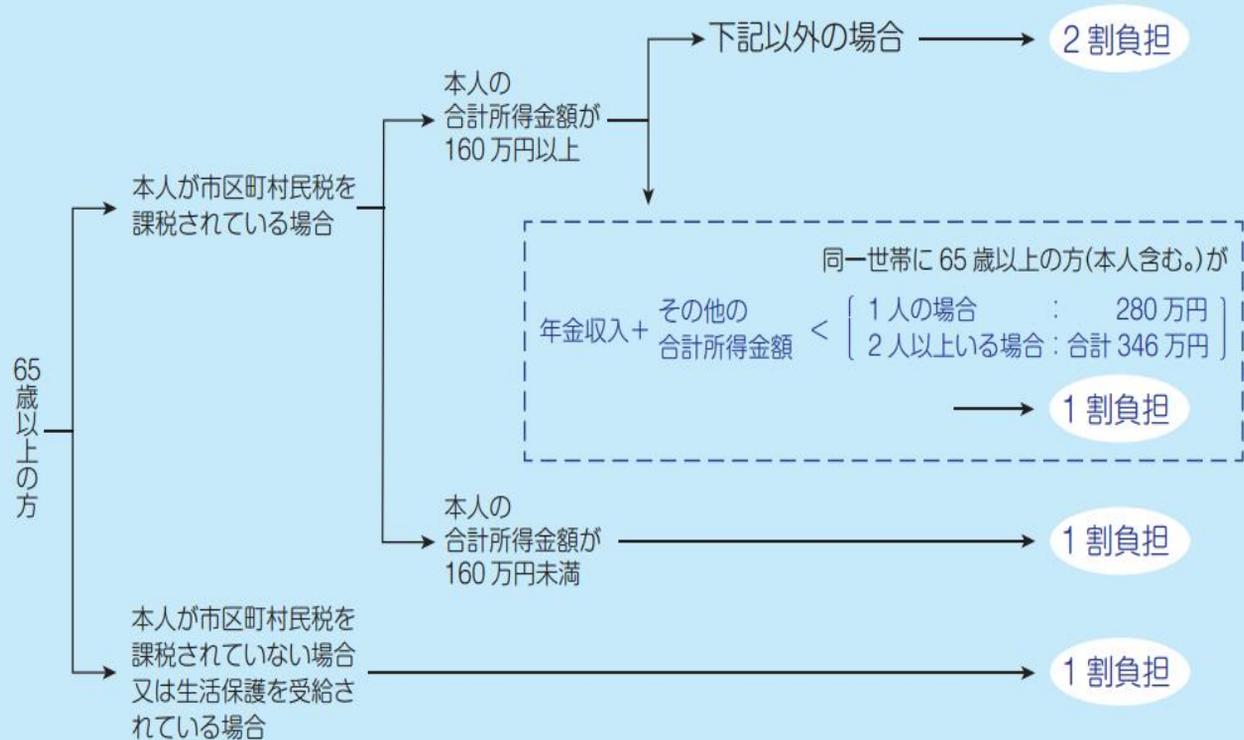
A. 平成二十七年八月一日以降にサービスをご利用された時からです。

Q. どうやって自分の負担割合を知ることができるのですか？

A. 要介護・要支援認定を受けた方は、毎年六〜七月頃に、利用者負担が一割の方も二割の方も、市町村から負担割合が記された証（負担割合証）が交付されます。



〈利用者負担の判定の流れ〉



引用 厚生労働省作成リーフレット  
「平成27年8月から、一定以上の所得のある方は、サービスを利用した時の負担割合が2割になります」

# 川崎市委託事業

## 指定介護予防支援事業所

### かしまだ地域包括支援センターのご案内

〒212-0027

川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL : 044-540-3222



#### 相談窓口

- ・介護予防ケアプラン作成の相談、受付
- ・医療、介護などの総合相談
- ・川崎市独自サービスの受付
- ・高齢者の虐待や権利擁護に関する相談

#### 担当エリア

北加瀬・矢上  
鹿島田・下平間  
古川町・新塚越

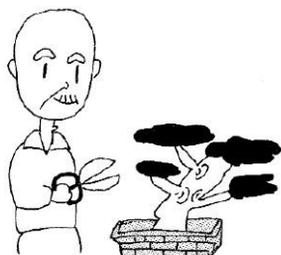
\*看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーが  
来所、電話、訪問による相談をお受け致します。

\*秘密は厳守します。

#### 相談時間

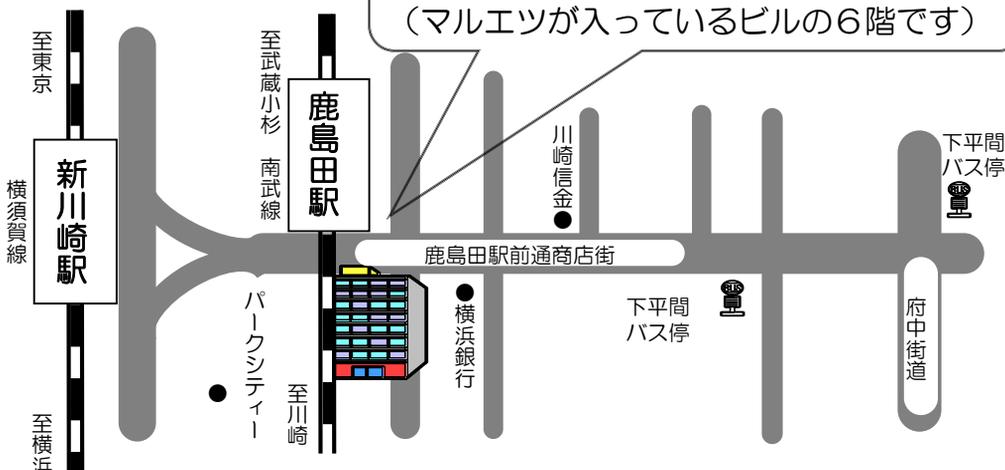
月曜日～土曜日

9:00～17:00まで



#### かしまだ地域包括支援センター

(マルエツが入っているビルの6階です)



高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。  
お気軽にご相談ください。お待ちしております。

