

# かしまだ包括 虹便り 第10号

## 下平間地区の健康体操が

始まりました。

〓六月十四日（火）下平間天満天神社〓

下平間町内会、民生委員さん達の協力で

毎月定期開催されることになりました。

蒸し暑い梅雨の晴れ間、

十八名の方が集まり

ました。



大澤町会長も  
ご参加下さいました

町会長の挨拶の後、参加者の皆さんから

自己紹介をして頂きました。

「家で一人だと何もしないので、なるべく、

こんな場所に出るようになっています」

「三度の食事をちゃんと摂っています。

それが健康の秘訣かな？」

「グラウンドゴルフをやった翌日の疲れが、

この体操でとれるかな？」など健康体操に

期待をする声がたくさん挙がりました。



「ラジオやテレビがなくてもできる  
体操、効果を実感できる体操をみなさ  
んで覚えていきましよう」と  
兼子民生委員さんも言われています。  
七月は健康運動指導士の  
黒田恵美子先生が来られます。  
ここでしっかり覚えて  
継続していきましよう

7月12日（火） 10時～11時  
下平間のみなさん  
お誘いあわせの上ご参加下さい。

## 寺子屋かしまだを 開催しました。

六月二十一日（火）

寺子屋かしまだ（介護支援専門員等を対象とした勉強会）を開催しました。

川崎市消費者行政センターの澤田史子氏を

講師に迎え、「悪質商法に気をつけようー地域の高齢者を消費者被害から守るためにー」というテーマで法的根拠を事例を通して学びました。

高齢者の消費者被害の問題点としては

- ・ 契約書の重要性を理解していない
- ・ 誰にも相談しない傾向がある
- ・ このことだそうです。

「特定商取引法」による

クーリングオフの

手続き等について

具体的方法を

教わりました。



参加者の皆さんからは、「地域の高齢者を消費者被害から守る！という意識を高める機会になりました」という意見も頂きました。

☆消費者トラブルの予防策

高齢者を狙う三つの不安（3K）は  
お金・健康・孤独だそうです。

● 訪問販売

・ 家の鍵は必ずかけて、まずはインターホン  
ごしに対応する。

・ 多額の現金は家に置かない。

・ 玄関に「訪問販売お断り」と貼っておく。

● 電話勧誘

留守番電話にしておいて

相手確かめてから

出るようにする。

\* 予防が一番ですが

「もしや被害にあった？」

と思ったら相談しましょう。



# これで夏をのりきる！ 熱中症予防と夏バテ予防

六月のかしまだ包括けんこう塾に管理栄養士の  
鵜澤先生を講師にお招きして熱中症予防に  
ついてお話を伺いました。暑い日が続きますの  
で、熱中症予防の参考にしてください。

☆熱中症とは

体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体  
温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときに  
は、けいれんや意識の異常など、様々な障害  
をおこす症状のことです。

## 【環境条件】

気温・湿度が高い



## 【体調による影響】

体調が良くない  
暑さに慣れていない



熱中症の発生が高まる！



☆熱中症の予防には

- ① 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用しましょう。
- ② 喉が渇かなくても水分補給をしましょう。
- ③ 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう。



熱中症の予防には

「水分補給」と「暑さを避けること」が

大切です！



【参考】鵜澤先生

「これで夏をのりきる！熱中症予防と夏バテ予防」  
(かしまだ包括けんこう塾配布資料)



かしまだ包括けんこう塾で

熊本地震の義援金の募金活動を

させて頂きました。

みなさまのご協力

ありがとうございました。



# 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

- ・介護予防支援・川崎市総合事業の相談、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

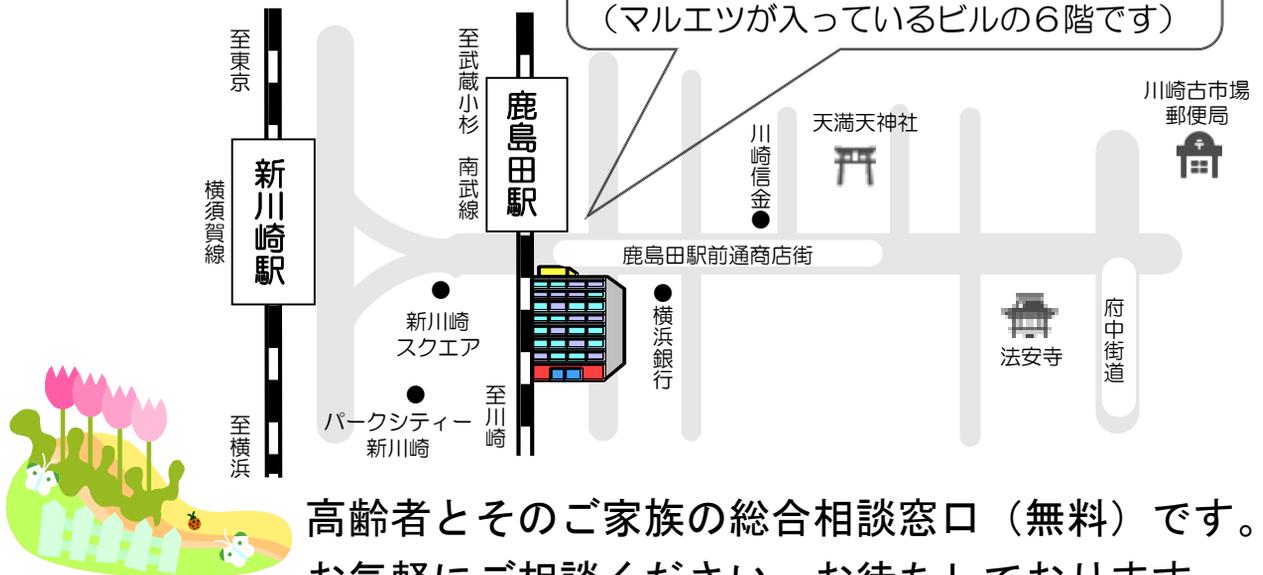
\*看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員が  
来所、電話、訪問による相談をお受け致します。

\*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。