

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

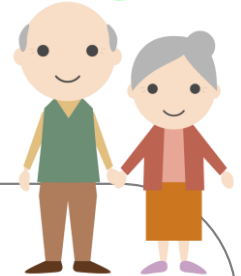
指定介護予防支援事業所

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

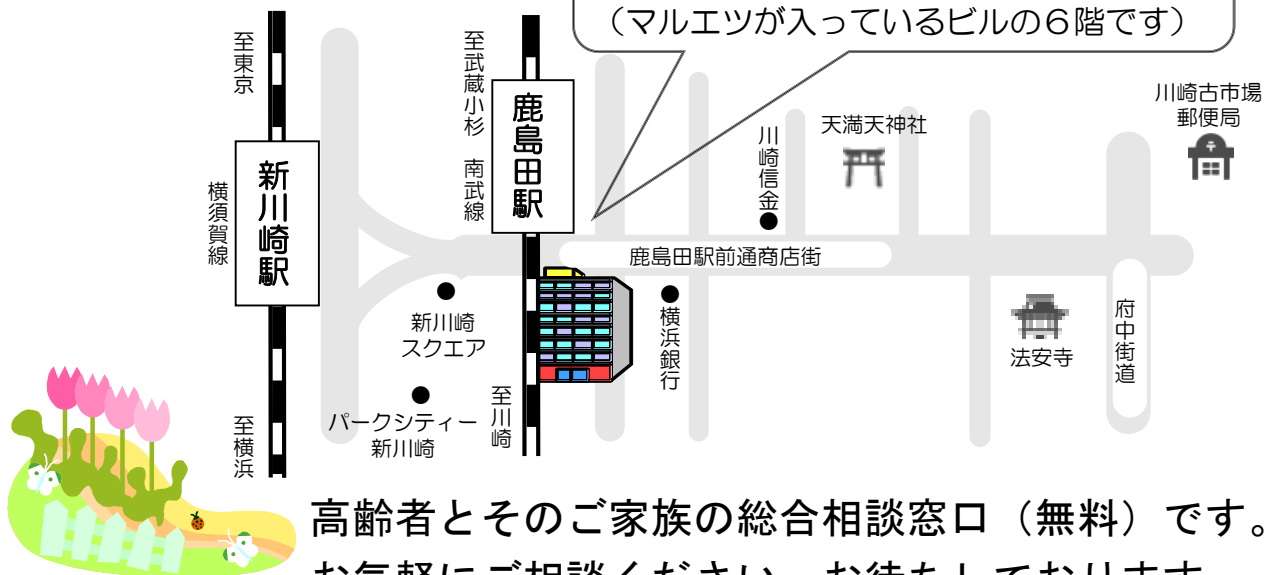
*看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員が
来所、電話、訪問による相談をお受け致します。

*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。

