



知って得する！

第169号 令和7年6月発行

こうめ高齢者みまもり相談室

# こうめみまもりだより

向島・押上地区にお住まいの

65歳以上の方の**総合相談窓口**です

お気軽にご相談  
ください。

介護予防や介護保険サービスに関する相談、権利擁護に関する相談、認知症相談など専門的な相談をお受けしています。



【連絡先】

☎ 03-3625-6541

FAX 03-5608-3730

【開所時間】

月～土（9：00～18：00 年末年始・祝日除く）

（虐待等の通報は24時間受け付けています。）

## こうめ高齢者支援総合センター



## こうめ高齢者みまもり相談室

65歳以上の方のご自宅を訪問し、生活実態調査を行っています。訪問時には、必要に応じて、福祉サービスへつないだり、地域の担い手として活動する場の情報提供を行っています。また、地域の方々と連携し、安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。

【連絡先】

☎ 03-5619-6511

FAX 03-5608-3730

【開所時間】

月～金（9：00～17：00 年末年始・祝日除く）

## こうめ高齢者みまもり相談室

墨田区向島3丁目36番7号

すみだ福祉保健センター1階

電話 03-5619-6511

FAX 03-5608-3730

月曜日～金曜日

（年末年始・祝日を除く）

午前9時～午後5時

担当：荻野・関口・田中・山下



こうめ

# 熱中症は予防が大切！



1. エアコンや扇風機を使い、室内の温度と湿度を調整しましょう。  
同じ温度でも、湿度の高いほうが熱中症の危険が増します。  
室内や夜間でも熱中症は多く発生しています。  
室内では風通しを良くし、熱気をためないようにしましょう。
2. 水分補給は計画的、かつ、こまめにしましょう。  
のどが渴いていなくても、定期的な水分補給を心がけましょう。  
2～3時間おきにコップ1杯程度の水分を積極的に摂りましょう。
3. 暑い時間の外出は避けましょう。  
外出するときは、日傘や帽子を着用し、涼しい服装を心がけましょう。
4. 規則正しい生活をしましょう。  
不規則な生活や体調不良な状態は、熱中症にかかりやすくなります。  
十分な栄養と睡眠(休息)、無理のない行動を心がけましょう。

めまい・頭痛・吐き気や息苦しさ・脱力感・立ちくらみ

このような症状があるときは病院を受診してください。

※ 6月1日(日)から9月30日(火)までの間、区内17か所の公共施設等で、主に区内在住の高齢者の方を対象とした猛暑避難所「涼み処」を開設します(各施設の開館時のみ開設)。暑さを避けて涼しく過ごすためにご利用ください。

【問合せ先】高齢者福祉課支援係 03-5608-6168

## 鶏むね肉のきのこあんかけ

かんたん料理帖 その17



画: 千田 八重子

### 材料(4人前)

鶏むね肉 1枚(250g) しめじ(1/2パック) 椎茸 3個  
えのき 1/2パック 片栗粉 大さじ1  
〈下味〉塩 小さじ1/4 酒 大さじ1 小麦粉適量  
〈A〉だし汁 200cc 薄口醤油 酒 各大さじ1と1/2  
みりん 大さじ2 おろし生姜 チューブで3cmメートル分

### 【栄養成分(1人分)】

|      |         |       |       |
|------|---------|-------|-------|
| カロリー | 137kcal | 脂質    | 3.8g  |
| 塩分   | 0.7g    | タンパク質 | 14.6g |

### 作りかた

- 1 鶏肉はそぎ切りに切って、塩・酒をしたら小麦粉をまぶす。
- 2 しめじは、食べやすい大きさにさく。
- 3 しいたけは、食べやすい大きさに切る。
- 4 えのきは、3センチくらいに大きさをそろえて切る。
- 5 フライパンに油をひいて、1の鶏肉をこんがり焼く。
- 6 鶏肉の表面にこんがり焦げ目がついたら、切ったきのこ(A)の調味料をよく混ぜたものをぎっと加える。
- 7 全体をかき混ぜて、水分を軽く飛ばしたら出来上がり。

※疲労回復効果の高い鶏むね肉と免疫力を上げてくれるきのこが主役の一品です。

監修: 特別養護老人ホーム和翔苑

## 9月から紙おむつ支給事業が変わります

区では、原則として要介護3以上の在宅の方を対象に、紙おむつの現物支給を行っています。制度の内容が変更になりますのでお知らせいたします。(新規にご申請を検討されている方は下記までお問合せ下さい。)

|       | 現行制度         | 変更後(令和7年9月配送分から)        |
|-------|--------------|-------------------------|
| 商品    | 固定の組み合わせから選択 | カタログから上限額(7,000円)の範囲で選択 |
| 自己負担金 | 700円か500円    | 選択した金額により600円または400円    |

現在受給中の方には、6月配送時に新制度のカタログを同梱いたしますので、商品をお選びいただき事業者にご連絡いただきます。連絡方法や締切日等の詳細は、カタログ配送時にお知らせします。

【問合せ先】高齢者福祉課支援係 03-5608-6168