



知って得する！



第170号 令和7年7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

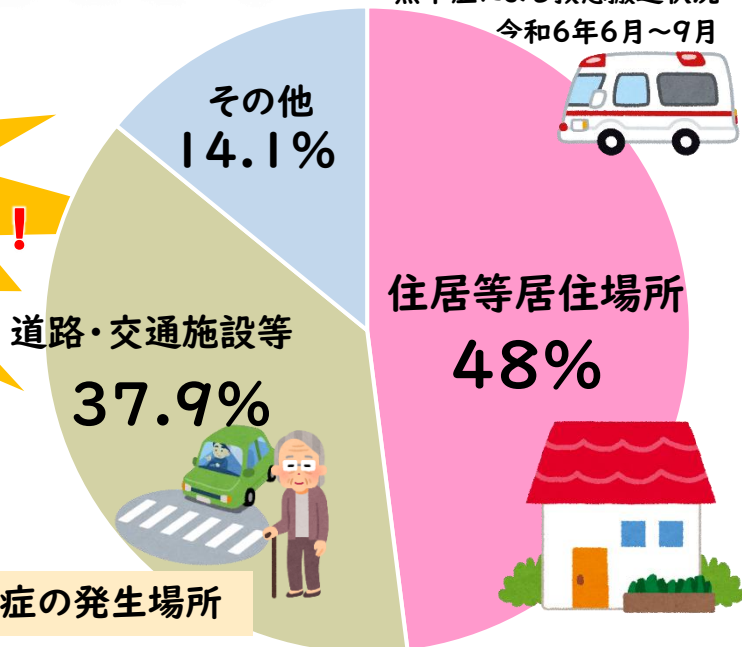
熱中症に気をつけましょう

東京消防庁ホームページ参考
熱中症による救急搬送状況
令和6年6月～9月

高齢者が熱中症になる場所で
最も多いのは「家の中」です！



高齢者の熱中症の発生場所



熱中症予防のために

暑さを避けましょう！

エアコン等で温度を調節



扇風機を併用



すだれやカーテンを
活用し直射日光を遮る



こまめに水分・塩分補給をしましょう！



1日あたり、1.2Lが目安



水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう。

こうめみんなの勉強会

元気でいられるための、私の心のケア

日時 令和7年7月18日(金)

午後2時～午後3時

会場 すみだ福祉保健センター 1階保健室

講師 浅草ファミリークリニック 作間 聡

会場での参加を希望される方は、電話で

こうめ高齢者支援総合センター(03-3625-6541)

にお申し込み下さい。



当日、YouTubeにてライブ配信を行います。左のQRコードを携帯電話等のカメラ機能で読み取り、ご視聴ください。

こうめ高齢者みまもり相談室

【墨田区委託事業】

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

通いの場等の栄養・口腔ケア講師派遣事業



高齢者の自主グループ等の活動の場に
管理栄養士・歯科衛生士がお伺いします！

対象者 区内在住の65歳以上の高齢者5人以上で構成された自主グループ等

内容 食事や栄養のとり方、口の働きやケアについての講話
参加者の状態に合わせた栄養、歯科の相談

利用の流れ 申請 → 決定通知 → 講師と内容の打合せ → 開催

※申請書は各高齢者支援総合センターにもあります

詳細は
お問い合わせください



《問合せ・申請先》墨田区高齢者福祉課地域支援係（区役所4階）

電話：5608-6178 FAX：5608-6404

スマートフォン相談会を開催します！

【会場】区役所 1 階区民相談コーナー（吾妻橋 1-23-20）

【開催日】令和7年6月から令和8年2月までの毎月第4金曜日

（7/25, 8/22, 9/26, 10/24, 11/28, 12/26, 1/23, 2/27）

【時間】9時半～12時半・13時半～16時半

【対象】60歳以上の方 【費用】無料

【定員】午前の部=最大11名 午後の部=最大11名

【詳細】相談窓口2つ・相談時間一人当たり30分以内

【申込】予約制ではなく先着順のため、当日、会場へお越しください。

【問合せ】スマートフォン普及啓発事業事務局 電話：6374-7746

高齢者の虐待防止について相談・支援を行います

「介護に困った、疲れた」と感じたり、ご家族やご近所に「様子が変わった、心配だな」と感じる方はいらっしゃいませんか？ 高齢者支援総合センターにて相談・支援を行っています。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
お近くの高齢者支援総合センター