



知って得する！



第181号 令和8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

相談員が自宅に訪問し、生活状況を伺います

実態把握訪問

墨田区では、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、墨田区から委託されている

「高齢者みまもり相談室」の相談員が主に65歳以上の方のご自宅を訪問し、体調や生活でのお困りごとや気になっていることなどをお伺いしています。



どんなことを聞かれるの？

健康状態や日頃の活動
緊急連絡先等をお伺いします。

話を聞いてどんなことをしてくれるの？

必要に応じて高齢者福祉サービス
や介護保険サービス、地域活動
のご紹介や支援におつなぎします。

こうめ高齢者支援総合センターから講座のご案内



「今日からできる！



脳とからだの健康講座」

運動編：6月2日（火）午後2時～3時
栄養編：6月30日（火）午後2時～3時
口腔ケア編：7月21日（火）午後2時～3時

場所：すみだ福祉保健センター1階保健室
対象：区内在住在勤で
原則全日程参加できる方

費用：無料
定員：15人
＜申し込み先＞

こうめ高齢者支援総合センター
電話：03-3625-6541



認知症・家族介護者教室
「こうめ会」



日時：6月23日（火）午後2時～3時
対象：区内在住在勤で認知症の家族を介護している方 ※認知症当事者の方も参加可
場所：すみだ福祉保健センター4階研修室
費用：無料 定員：先着10人程度
＜申し込み先＞

こうめ高齢者支援総合センター
電話：03-3625-6541

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・祝日除く）
午前9時から午後5時

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。**
のどが渇いていなくても、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(月)から9月30日(水)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】墨田区高齢者福祉課支援係 03-5608-6168

ねたきり在宅高齢者等介助者慰労助成事業

日頃の疲れを癒してみませんか？ 要介護3以上の方を在宅で介助されているご家族に、4,000円相当の施術が受けられる「はり、灸、マッサージ券」を2枚お渡しします。

○対象となる方

以下の条件を満たす被介助者を、在宅で日常介助しているご家族

- ・墨田区にお住まいで、介護認定が要介護3以上の方
- ・在宅の方(施設に入所中・入院中の場合は対象外となります。)

※自宅への訪問施術に対応している施術所もあります。その場合、別途施術者の交通費をご負担いただく場合がありますので、事前の予約時にご確認ください。

○申請方法

申請書を高齢者福祉課または高齢者支援総合センターへご提出ください。

申請書は上記施設での配布のほか、区のホームページからダウンロードもできます。

【問合せ先】 墨田区高齢者福祉課支援係 03-5608-6168

高齢者の方の高齢者の方の自立した生活を支援するため 日常生活用具を給付します

■対象となる方

65歳以上の在宅の方で、要介護認定を申請して、認定結果が「非該当」と判定を受けた方ただし、シルバーカーは歩行に障害があると認められれば、要介護認定の結果に関わらず、また、要介護認定の申請をしていなくても対象になります。

■助成内容

腰掛便座、スロープ、歩行支援用具、入浴補助用具、シルバーカー
総額10万円を限度に助成

■申請方法・利用者の負担金

申請書を高齢者福祉課または高齢者支援総合センターへご提出ください。

申請書は上記施設での配布のほか、区のホームページからダウンロードもできます。

購入価格の1割・2割または3割負担(所得等により負担金がない場合があります。)

【問合せ先】 墨田区高齢者福祉課支援係 03-5608-6168



令和8年6月4日(木) 男性介護者教室を開催します

【開催日時】 令和8年6月4日(木) 午後2時から午後4時まで

【場 所】 ぶんか高齢者支援総合センター(墨田区文花1-29-5都営文花一丁目アパート5号棟1階)

【内 容】 介護者のための調理と食事について

【その他】 今年度は令和8年9月3日、11月5日、令和9年2月4日にも男性介護者教室の開催を予定しています。場所はすみだ福祉保健センター(墨田区向島3-36-7)です。詳細は8月21日、10月21日、1月21日に発行される「墨田区のお知らせ」に掲載されます。ぜひご参加ください。

【問合せ先】 お近くの高齢者支援総合センター