



知って得する！



第182号 令和8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！

夏を元気に乗り切るために  
**熱中症を  
予防しましょう！**



## 暑さに負けない過ごし方

### こまめに水分を 補給しましょう



- ✓ のどが渇く前に水分を摂りましょう。
  - ✓ 1時間ごとにコップ1杯が目安です。
  - ✓ 起床時や、入浴の前後、汗をかいたときは、塩分も摂りましょう。
- ※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。

1日あたり1.2リットルを目安に



### 無理せず 暑さを避けましょう



- ✓ エアコン・扇風機を上手に使いましょう。
- ✓ 炎天下での外出を控え、外出時には帽子や日傘を使いましょう。
- ✓ 無理せず、こまめに休憩しましょう。
- ✓ しっかり睡眠をとることが大切です。



## 高齢者みまもり相談室活動報告会のお知らせ

～展示形式による報告会を開催します～

日時 令和8年7月27日(月)～7月31日(金)  
図書館の開館時間内にご覧いただけます。  
※27日は午後、31日は午前のみ展示となります。

場所 ひきふね図書館(京島1丁目36-5)  
2階 プロジェクトコーナー



写真は昨年度の展示

## 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

【受付時間】(月～金)9:00～17:00 年末年始・祝日を除く



こうめ

# 高齢者にこにこ入浴デー事業



区内公衆浴場はこちら↑

7月からご利用いただける入浴証と引き換えられる「入浴証引換券」(はがき)を6月下旬にお送りします

区内在住の65歳以上の方に、入浴を通じて、健康増進と地域や世代間の交流を目的として、区内の公衆浴場を100円又は半額で利用できる入浴証を交付しています。

区内の公衆浴場で入浴証引換券(はがき)を「にこにこ入浴証」に交換し、利用日に「にこにこ入浴証」を公衆浴場の受付に提示し、チェックを受けてください。



## ■100円入浴デー 毎週平日の月曜日から金曜日のいずれか1日

「にこにこ入浴証」をお持ちの方は100円で入浴できます

※国民の祝日、振替休日、国民の休日、冬至の日、年末年始(12月29日から1月3日まで)は対象外

## ■ふれあい半額入浴デー 国民の祝日(元日を除く)と冬至の日

「にこにこ入浴証」をお持ちの方及びご一緒に入場したご家族の方も半額で入浴できます

問い合わせ先 墨田区高齢者福祉課支援係 電話 03-5608-6168

## 豆腐とカニカマのあんかけ

### 材料(1人前)

### かんたん料理帖 その20

絹ごし豆腐150g(3個パックの1個)

カニ風味かまぼこ(3本)

オクラ2本 こねぎ(適量)

だし汁(水100ml・顆粒だし小さじ1/3・薄口しょうゆ小さじ1/2・みりん小さじ1/2)水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ2)

おろし生姜適量

### 【栄養成分(1人分)】

カロリー 137kcal 糖質 11.3g 脂質 5.4g

塩分 2.1g タンパク質 12.4g



### 作りかた 画:千田 八重子

- 1 豆腐は一口大に切る。
- 2 オクラ・こねぎは小口に切る。
- 3 かにかまは食べやすい大きさに切る。
- 4 鍋に豆腐とだし汁を入れる。
- 5 鍋が沸騰したらかにかまとオクラを入れて、煮立ったら水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- 6 盛り付けて、おろし生姜とこねぎをのせたら出来上がり。

監修:特別養護老人ホーム和翔苑

購入から助成金申請まで、指定店舗内にて1日で完結!

## スマホの購入費用を最大3万円を助成します!

【申請期間】※申請期間内であっても、予算額に達した場合は受付を終了します

令和8年4月1日~令和9年3月10日

【対象者】以下の条件をすべて満たす方 ※その他補助要件あり

・墨田区に住民登録があり、令和9年3月31日時点で満65歳以上の方

・「初めてスマホを購入する方」や「フィーチャーフォン(ガラケー)、NFC認証機能のないスマホ、古いOSのスマホからの機種変更契約を行う方」

【手続きの流れ】

①指定店舗でスマホを購入 → ②スマホ教室等(基本操作の説明)の受講 → ③助成金の申請

【持ち物】助成金申請に必要なため、以下の2点を指定店舗までお持ちください

・本人確認書類 ・本人名義の口座確認書類

【問合せ先】墨田区高齢者福祉課支援係 03-5608-6168 詳細は右記QRコードへ→



★高齢者みまもり相談室活動報告会★ ~ぜひ見に来てください~

日時 7月27日(月)13時~7月31日(金)正午まで

場所 ひきふね図書館2階プロジェクトコーナー

高齢者福祉課地域支援係

03-5608-6170



ひと、つながる。  
墨田区

高齢者福祉課作成