



杉並区地域包括支援センター 令和2年 7月 定期発行 第2号

ケア 24 善福寺だより



職員紹介～6月から新たなメンバーが加わり、7名体制になりました！～



新型コロナウイルス感染症（COVID-19）感染拡大防止に係る緊急事態宣言の解除に伴い、5月26日より窓口開所時間が通常に戻りました。

今後も感染予防対策を継続しながら、相談・訪問業務を行ってまいります。
よろしくお願いいたします。



杉並区の、高齢者の総合相談窓口です。
「困っている・どこに相談すればいいかわからない」など、お気軽にご相談下さい。

杉並区地域包括支援センター ケア24善福寺

杉並区西荻北 4-31-11
西荻ミキサンハイツ 1階

TEL: 5311-1024
FAX: 5311-1027

【窓口時間】

平日 9:00～19:00

土曜 9:00～13:00

【担当区域】

善福寺 1・2・3・4 丁目

西荻北 3・4・5 丁目



＼コロナに負けるな！／ 善福寺サロン★寄せ書き企画



「善福寺サロン」は、ケア 24 善福寺がサンフレンズ善福寺で開催するサロンです。
月に1度、20 名程が集まり、美味しいケーキとコーヒーを頂きながら気軽に語らう場でした。
今回、新型コロナウイルスの影響で2月から休止を余儀なくされています。

参加者は常連さんも多いサロン。「お元気にされているかな?」「この時期だけれど何とかつながれる方法はないかな」と職員で考え、参加者の皆さんに一言メッセージを書いていただくことにしました。参加者のお家に訪問して、用紙を届けます。

書いてもらう内容は、自粛生活中的過ごし方、善福寺サロン参加者に向けたメッセージなど、自由。集めたカラフルな用紙は模造紙に貼って・・・ある物の形にする予定です★★



↑早速記入しに来てくださったボランティアさん



↑スタッフが貼り方を検討中...

熱中症の予防に！「かくれ脱水」に注意しましょう！

新型コロナウイルスの対策が続く中、熱中症シーズンが始まっています。マスクの着用や自粛期間中の運動不足が重なり、今年はいつもの以上に注意が必要です。

マスクを付けていると、体内に熱がこもりやすく、喉の渇きを感じづらくなります。

【熱中症のメカニズム】 体温上昇→発汗→体液不足（脱水症）→発汗ストップ→熱中症

熱中症を予防するためには、脱水症状にいち早く気づくことが大切です。

からだの体液が1～2%失われている状態を、脱水の症状が出る前の段階「かくれ脱水」と呼んでいます。

「かくれ脱水」の可能性を、3ステップのスクリーニングで簡単に調べることができます。「かくれ脱水チェックシート」を活用してみたいかがでしょうか。