



## 熱中症にご注意ください

熱中症は、高温多湿な環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、  
体温の調節ができなくなることで発症します。

特に高齢者は、体内に水分が少なくなったり、暑さやのどの渇きを感じにく  
くなったり、暑さを体から逃がす機能が低下するなどの身体的変化から、  
熱中症になりやすいです。

「自分は大丈夫」「家の中だから」と安心せず十分に注意しましょう。

### ☆屋内での熱中症対策☆

#### ◆エアコンを適切に使用する

設定温度と室温は違う場合があるため、お部屋に温湿度計を  
置き、室内の温度をこまめにチェックしましょう。

#### ◆こまめに水分をとる

のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。  
汗をかいたら、塩分も補給しましょう。

#### ◆涼しい服装をこころがける

通気性が高い服装が最適です。

濡らしたタオルを首に巻くのも体温調整に効果的。



## ～認知症サポーター養成講座のお知らせ～

“認知症サポーター”は、特別なことをするわけではなく、認知症を正しく理解し認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。

「認知症ってどんなこと?」「こんな時どうしたらいいんだろう?」本講座がそんな疑問を解決したり、自分にできることって何だろうと考えるきっかけになればと考えています。

日時：令和7年8月19日（火）午後1時～2時30分

会場：四宮区民集会所 第1集会室

定員：20名（先着順） 参加費：無料

申し込み：ケア24上井草（03-3396-0024）

※修了後に、認知症サポーターの証し

“認知症サポーターカード”を差し上げます！



特別養護老人ホーム上井草園中庭の植栽等管理の継続的なボランティア募集にあたり、上井草自治会婦人部の方々、三谷小野草園のメンバーの方々にご賛同いただきました！



寂しい中庭の花壇が・・・



みなさまのご活躍で・・・



緑とお花あふれる素敵な花壇へと生まれ変わりました！

今後もメンバーの方々と共に継続して管理を実施して参ります！



杉並区地域包括支援センター ケア24上井草

〒167-0023 杉並区上井草 3-33-10

TEL 03-3396-0024 / FAX 03-5311-1291

【窓口時間】

平日 9:00～19:00 土曜日 9:00～13:00

夜間、日曜日、祝日および年末年始の緊急時のご相談は、電話で24時間受け付けています。

【担当圏域】

上井草1・2・3・4丁目 井草3・4・5丁目