

# 中津川市ひだまり苑 地域包括支援センターだより

発行日 令和4年7月1日 No.14

発行：中津川市ひだまり苑地域包括支援センター・中津川市高齢支援課

## 坂本地区介護者のつどいのお知らせ

介護をしていて、「大変だなあ」「他の人はどうしているだろう？」と思われる方は多いことと思います。相談できる人もなく、ひとりで思い悩んでみえませんか？

当支援センターでは、「坂本地区介護者のつどい」を開催しており、介護されている方の支援を行っております。自分と同じように介護をされている方々とお話しでき、いろんな思いを交流していただくなかで、気持ちのつながりを感じていただけることを目標としています。今年度は、「家族」をテーマに参加者の皆さんと一緒に考えていきます。

今後の予定は  
8月26日 『介護と家族の協力について』  
11月25日 『介護を経験することによって家族が得られるもの』  
2月24日 『介護を終えた方から、お話を聞いてみよう！』 です  
時間 13:30~15:00  
場所 坂本公民館 2F 和室  
定員 7名

\*新型コロナウイルス感染症の対策のため、事前申し込みとなります。  
感染状況によっては、開催が中止となることがあります。

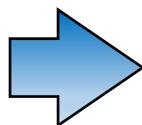
ご関心のある方は、お気軽にお問合せ下さい。

## 高齢者のための熱中症対策

参考：中京大学松本孝朗先生監修資料

### 室内における熱中症の原因

- ・体内の水分量の減少
- ・暑さを感じにくい
- ・のどの渇きを感じにくい
- ・自粛や暑さで屋内生活が主となり  
夏にむけて汗をかき準備ができていない



### 熱中症予防のポイント

- ・暑さを避けましょう
- ・こまめに水分補給、冷蔵庫にイオン水
- ・エアコン等使用し、室内を28℃を目安に設定します。換気もします
- ・栄養・睡眠・運動で日ごろから  
体調管理をしましょう

ほっと一息川柳



熱中症、見守り隊と孫がくる



「BTS?」「B: 帽子に、T: タオルに、S: 水筒よ」

シルバー産業新聞ケア川柳「暑さ対策川柳コンテスト」より

## お問い合わせ・申し込み

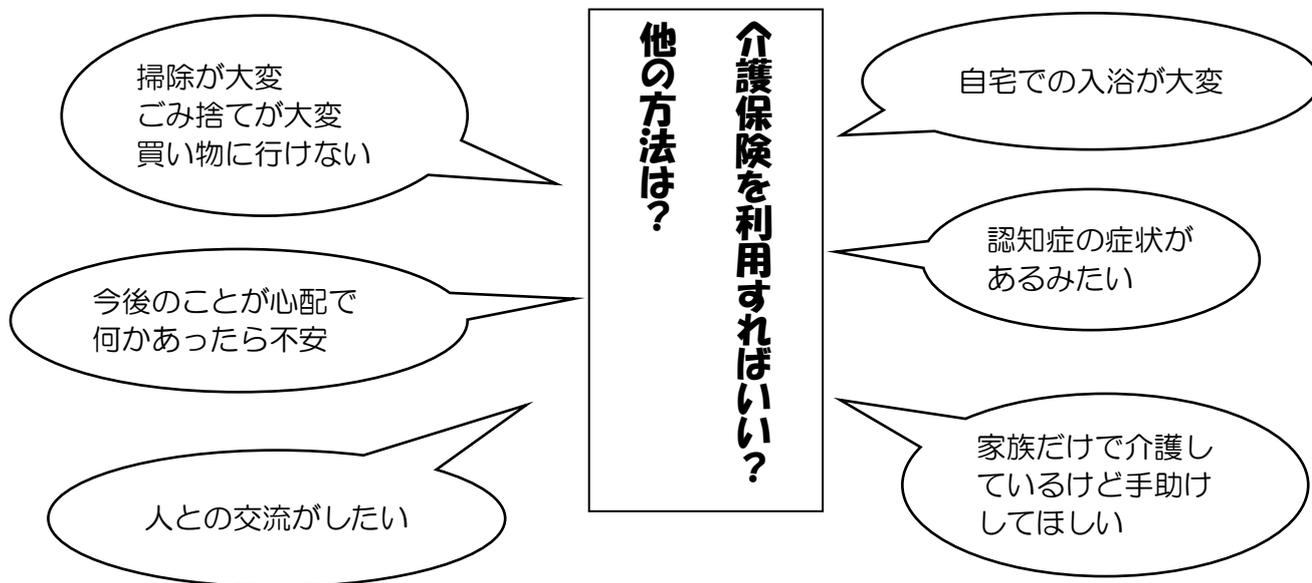
中津川市ひだまり苑地域包括支援センター（坂本事務所とない）

電話 78-3101 担当 小原、桂川、今井

裏面もご覧ください。

# 地域包括支援センターは高齢者の方の総合相談窓口です

社会福祉士・主任ケアマネジャー・保健師の専門職員が地域の医療、介護、福祉の関係機関と協力しながら皆様のご相談にお応えします。お困りの事があった時や支援が必要な時にどんな方法が一番良いかを一緒に考えさせていただきます。



日常生活の中で困ったことがあり、支援を希望される場合、介護保険の利用を考える方も多いと思います。しかし、介護保険だけでは解決できないこともあります。例えば掃除などでヘルパーさんを利用する場合、掃除してもらいたい場所によってはできない事もあります。買い物では購入できないものもあります。

当センターへ相談をしていただくことで困りごとについて支援をさせていただきます。電話だけでなく窓口や訪問での相談にも無料で対応致します。

お気軽にご相談ください。 ※連絡先は表面に記載



ひだまり苑地域包括支援センターは、中津川市の委託を受け業務を行っています。  
お気軽にご相談ください。

認知症の相談・介護サービスなどの紹介、  
手続方法など

自立して生活ができるように支援します  
介護予防教室の開催、サロンなどへの出前講座

ケアマネジャーへの支援  
医療・介護の連携や地域の関係機関とのネットワ  
ーク作り

高齢者虐待の防止・消費者被害の防止  
認知症など判断能力の低下している方の支援