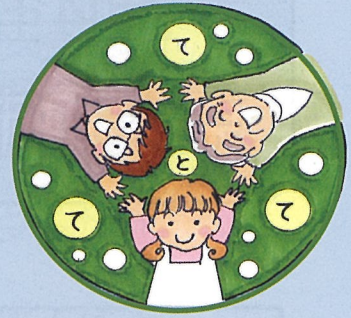


てとてとて



～私がささえる地域でささえる～

この「てとてとて」は東大和市民のみなさんが高齢になっても安心して暮らせるための情報紙として発行しています。地域でやりがいをもって活躍できる場を創りだすこと、介護予防につながる活動、そして支え合いの活動など様々な地域の取組や情報などをお伝えしていきます。

市民のみなさん一人ひとりが手を取り支え合うまちづくりを目指して…

【今月号の内容】

◎令和4年10月から高齢者の相談体制が変わりました。



表紙：湖畔健康スポレク広場

※活動の詳細については最終ページをご覧ください。

発行 東大和市

担当 地域包括ケア推進課

TEL 042-563-2111 (内線1179)

問合せ 東大和市社会福祉協議会

ひがしやまと社協



住所 東大和市中心3-912-3

TEL 042-564-0012

FAX 042-564-3680

令和4年10月から高齢者の相談体制が変わりました 東大和市高齢者ほっと支援センター等マップ

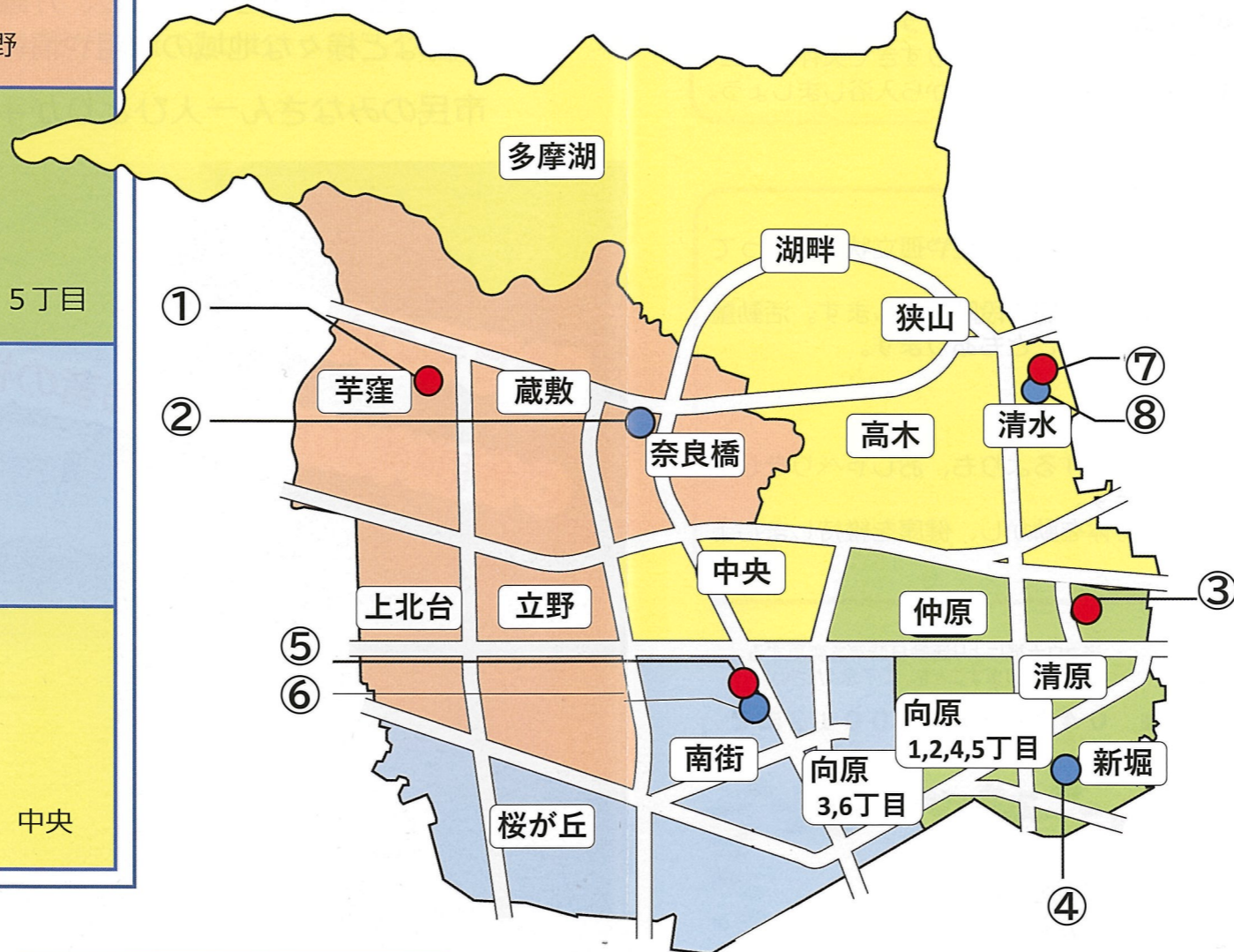
◎ 令和4年10月から「東大和市高齢者ほっと支援センターしみず」の新設に伴い、各高齢者ほっと支援センターの担当地区が変わりました。

新たな地区でも、引き続き、生活支援コーディネーターが地域の活動のお手伝いをさせていただきます。

新しい活動を始めたい、興味がある等なんでもご相談ください。

多摩湖・湖畔・高木・狭山
・清水・中央・立野・上北台3丁目
・向原3・6丁目 にお住まいの方は
10月から担当が変わりました

①	高齢者ほっと支援センター いもくぼ ☎ 042-563-8777
②	高齢者見守りぼっくす ならはし ☎ 042-566-8871 担当地区：芋窪、蔵敷、奈良橋、上北台、立野
③	高齢者ほっと支援センター きよはら ☎ 042-590-1138
④	高齢者見守りぼっくす しんぼり ☎ 042-516-9916 担当地区：仲原、清原、新堀、向原1・2・4・5丁目
⑤	高齢者ほっと支援センター なんがい ☎ 042-566-8133
⑥	高齢者見守りぼっくす なんがい ☎ 042-590-1330 担当地区：南街、桜が丘、向原3・6丁目
⑦	高齢者ほっと支援センター しみず【新設】 ☎ 042-843-6635
⑧	高齢者見守りぼっくす しみず【新設】 ☎ 042-843-8178 担当地区：多摩湖、湖畔、高木、狭山、清水、中央



新しい生活支援コーディネーターをよろしくお願ひします



ほっと支援センターしみず 岡島です

はじめまして。地域の皆さまに東大和市のことを教えていただきながら、みんなで楽しく、元気でいられる地域を目指して尽力していきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします！



皆さまと一緒に住んでいて良かったと思える地域を目指したいと思います。

ほっと支援センター きよはら 吉川です！



「東大和で暮らして良かった」と思えるようなまちにしたいです。

第1層生活支援コーディネーター 社会福祉協議会 山中です！

ほっと支援センター いもくぼ 長谷川です！



一緒に元気で笑顔あふれる地域を目指していきましょう。

誰もが寄り添い、自然と交流ができるあたたかい地域にしていきます。



ほっと支援センター なんがい 岡部です！

高齢者ほっと支援センター及び高齢者見守りぼっくすでは、皆さんがいつまでも地域で安心して暮らせるよう支援しています。

情報交換のページ

このコーナーは、活動したい市民のみなさんを応援する情報交換の場です。

ストップ！ヒートショック

冬季になると聞こえてくるのが「ヒートショック」です。温度の急な変化が体に与える影響のことで、例えば、家の中での寒暖差が大きくなると、血圧が大きく変動することで心臓に負担がかかり、心筋梗塞や脳梗塞などに繋がります。

特に、入浴前の脱衣所、トイレ、寝室がヒートショックを起こしやすい場所といわれています。できるだけ、寒暖差の少ない環境となるよう気をつけましょう。

入浴時のヒートショックを防ぐポイント

- ①脱衣所・浴室は事前に暖める
シャワーでのお湯張りや浴槽のふたをあけておく。
- ②入浴は41度以下、10分以内
長湯は脱水症状になりやすい。
- ③立ち上がる時はゆっくりと
手すりや浴槽のへりを使ってゆっくりと立ち上がりましょう。
- ④食後すぐの入浴は控えましょう。
食後にすぐ入ると血圧が下がりすぎて失神することがあるので、時間を置いてから入浴しましょう。



フレイル予防

新型コロナウイルスの感染症の感染拡大により、外出の機会が減り、運動不足や孤立状態になっていませんか？活動量の低下はフレイルを誘発しかねません。

フレイルとは「虚弱」を意味し、健康な状態から要介護へ移行する中間の段階をさします。活動量の低下だけでなく、栄養や水分摂取が減ることにより低栄養状態を招くこともあります。

予防するには

栄養、運動、コミュニケーション

が大切です。特に人とのコミュニケーションは、一人でウォーキングするよりも、おしゃべりをしながらお散歩をする方がフレイル予防の効果があるともいわれています。

しっかり食事を摂り、人とのコミュニケーションを取りながら身体を動かし、健康を維持しましょう！

このコーナーでは様々な情報をお伝えします。掲載内容の詳細や掲載希望の方は、お気軽にお申し出ください。



※コロナ禍により活動日時等を変更する場合がありますことを、ご了承ください。
お問い合わせは
社会福祉協議会 042-564-0012まで

湖畔健康スポレク広場

「体操は苦手」という方にも楽しみながら無理なく身体を動かしていただけるスポレク広場です。歌やおしゃべりも楽しんでいただけます。

活動日：毎月第3火曜日

時間：10：00～11：30

場所：二つ池横広場

内容：軽体操、歌、ゲーム、レクダンスなど



【編集後記】令和4年10月から新たにほっと支援センターしみずが設置され、生活支援コーディネーターも増えました。これから更に、コーディネーター一同、誰もが住みやすいまちになるように地域課題に取り組んでいきたいと思っております。令和5年もどうぞよろしくお願いいたします。

第1層生活支援コーディネーター 山中 陽子