

忠生第1だより 高齢者支援センター 忠生あんしん相談室

2022年春号

町田市忠生第1高齢者支援センター
町田市下小山田町3580
ふれあい桜館1階
TEL 042-797-8032
FAX 042-797-8830



新年度もよろしく申し上げます♪



主任介護支援専門員



齊藤 郁子

保健師



小貫 美知枝

看護師



藤永 初恵

社会福祉士



田代 愛子



持永 美鈴

介護支援専門員



藤井 京子



金井 聖子



窪田 涼子

皆様の力になれる
よう頑張ります！

パソコン・Web関
連は得意な方？
です



神成 泰行
(センター長)



穴戸 文晴

高齢者支援センターとは

高齢のみなさまが住み慣れた地域で安心して生活できるよう、
必要な支援や情報提供を行う相談窓口です。

健康・福祉・医療・生活に関することなど…

気になることをお気軽にご相談・お声がけください。

～仲間との交流・グループ活動にLINE・ZOOMを取り入れたい方へ～

「オンライン相談拠点」をご活用下さい



「LINEでグループメンバーと連絡を取り合いたい」

「ZOOMでミーティング(ビデオ会議)を開きたい」

「メンバーにも勧めたいけど、まずは自分ができないと…」

コロナ禍で直接会えなくてもグループ活動が続けられるよう、アプリの使い方・
操作方法の疑問点や質問、練習など、先生が相談に応じてくれます♪

【開催日】 5/9(月) 6/14(火) 7/12(火) 8/23(火) 9/5(月)

【時間】 各日 13:00～17:00 (30分枠 予約制)

【講師】 ネット for シニア 清水 静香 先生 【会場】 ふれあい桜館

【持ち物】 スマートフォン、タブレット等 【お申込み】 797-8032

暑くなり始めるこの時期は要注意！

高齢者の脱水症状を防ぐには？



こんな症状があったら
要注意！



高齢者が脱水状態になりやすい原因として、

- ① 高齢になると身体の水分量が10%減少する
- ② コロナ渦でマスク着用によりさらにのどの渇きを感じにくい
- ③ 持病などにより脱水になりやすい薬の服用がある 等があります。

脱水になりやすいが脱水になっても気が付きにくいこともあります。左記の症状が出たら、かなり重症と考えてよいかもしれません。

 **工夫して水分を摂りましょう♪**



《臨床心理士による介護相談》

認知症状への対応・向き合い方、
ストレスの軽減方法など相談できます。

日時：毎月第2火曜日
14時～・15時～

対象：認知症の方を
介護しているご家族さま

《さくらカフェ》

日常にちょっとした楽しみを♪

日時：毎月第3月曜日
13時30分～15時

場所：忠生市民センター

費用：200円

対象：どなたでも



◆◆各種ご相談・お問い合わせ先◆◆

開所時間：月曜日～土曜日 8:30～17:00 ※開所時間外でも緊急時は連絡可

(日曜・祝日と年末年始は閉所)

町田市忠生第1高齢者支援センター

住所：町田市下小山田町3580ふれあい桜館1階

電話：042-797-8032

Fax：042-797-8830

忠生あんしん相談室

住所：町田市忠生3-1-34もりやハイツII 101

電話/Fax：042-792-8888

