

～安心して住みやすい天城湯ヶ島に～

# 天城包括 だより

第5号

令和6年7月 発行

伊豆市天城湯ヶ島地区  
地域包括支援センター

〒410-3206

静岡県伊豆市湯ヶ島 161-1

☎ 0558-85-0570

☎ 0558-85-0571

✉ amagihokatsu@swc-aisei.or.jp

🌐 <http://swc-aisei.or.jp>

## 熱中症に気を付けて!! 予防のための3つのコツ

近年の気候変動等により、この夏も高温が予測されています。  
特に高齢者は熱中症になりやすく、室内でも、夜間でも注意が必要です。

### 高齢者が熱中症になりやすい理由

- ・暑さを感じにくい。
- ・喉の渇きを感じにくい。
- ・体温調節が難しい。
- ・体内の水分量が少ない。



### ①できるだけエアコンを使う

エアコンの風が苦手な方は、温度設定に気を付けたり、風向きを調節するなどして工夫してみましょう。

### ②温度計で室温確認

目に付きやすい場所に温度計を置くことで、自分の感覚よりも室温が高くなったときに気が付きます。

### ③こまめに水分補給

寝る前だからといって我慢せず、水分補給を心掛けましょう。  
心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師に相談しましょう。

不要な工事!!  
見積額以上の請求!!  
高額な手数料!!

## 皆さんの家が狙われています!!

台風など、自然災害が起きたあとに便乗する点検商法があります。

- ①「無料で点検します」と言って自宅を訪問。
- ②点検後、「修理しないと危険」「近所にも迷惑が...」と不安をあおる。
- ③「今契約するなら特別に安くします」「保険金で修理できます」と巧みに勧誘する。

少しでも気になる事があれば、伊豆市消費者生活センター  
または天城湯ヶ島地区地域包括支援センターまでご相談ください。

伊豆市消費者生活センター 電話:0558-72-9858



すぐに決めない!  
周り相談!  
1人で判断しない!

## 認知症カフェのご案内



認知症のある方、ご家族や地域の方々も、気兼ねなくご利用頂けますので、ぜひお立ち寄りください。天城湯ヶ島地区地域包括支援センターの職員も一緒に、介護相談もお受けしております。

	そーまカフェ	黒玉ほっとカフェ
主な内容	体を動かしレクリエーション	楽しく談話
日時	第2・4木曜 13:30～	第3金曜 13:00～
会場	グループホームほほえみ(市山)	黒玉テラス(門野原)
料金	300円(フリードリンク・お菓子代込み)	有料(メニューからお好きなものをご注文願います)
申込み	グループホームほほえみまでご予約願います。電話:0558-85-2800	予約不要
開催日	8/8 8/22 9/12 9/26 10/10 10/24 11/14 11/28	8/16 9/20 10/18 11/15

## 認知症 **あるある** すごろくが好評です

天城湯ヶ島地区地域包括支援センターでは、伊豆市が作成した認知症にまつわるエピソードを集めた「認知症あるあるすごろく」の体験を行っております。

各地区のふれあいサロンや認知症サポーター養成講座で紹介したところ、とても盛り上がりました。

楽しみながら認知症についての理解を深められるので、「うちの地区(または事業所)でもやってみたい」という方はご相談ください。



地区サロン代表の皆さんに体験して頂きました。

「ご飯まだ？ 今日はまだ食べていない」とご飯を食べた後に言う。



## 職員新体制のお知らせ

令和6年6月1日から、異動・入職により4名での体制となりました。主任介護支援専門員、看護師、社会福祉士等の専門の資格を持った職員が対応させていただきます。

健康や介護のこと、生活のこと、心配な高齢者がいる…など様々なご相談をお受けしております。ご自宅に訪問させて頂くことも可能ですので、お気軽にお声掛けください。

## 伊豆市天城湯ヶ島地区地域包括支援センター

電話: 0558-85-0570 FAX: 0558-85-0571

メール: amagihokatsu@swc-aisei.or.jp

ホームページ: <http://swc-aisei.or.jp>

Instagram



Facebook

