

# 江古田地域包括ニュース

令和6年8月発行

## 残暑よ見舞い申し上げます

連日猛暑が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
江古田地域包括支援センターのスタッフも熱中症対策に余念なく業務に勤しんでおります。

こまめな水分補給とエアコンを使用し適切な室温管理などでこの夏を乗り越えましょう！



## 夏の熱中症対策おすすめグッズ

現在江古田地域包括支援センター内で使用している熱中症対策グッズをご紹介します

### 持ち運びできるミニ扇風機

帽子や日傘と併用して使用したいのがこのミニ扇風機！  
軽くて持ち運びでき、ストラップを付ければ首に下げることが出来ます。外を歩くと風があるだけで暑さを緩和することができます。江古田地域包括支援センターのスタッフは外出時必須で使用しています。



### 経口補水液のゼリー飲料

この時期お出かけの際に必須の水分！  
江古田地域包括支援センターのスタッフも必ず水分を持ってでかけておりますが、最近はゼリータイプの経口補水液を持つことが多いです。

ゼリータイプは軽くて持ち運びが楽なのと常温でものみやすいのがスタッフの中で人気の理由です。味もいろいろなメーカーからでているのでよろしければスーパーやドラッグストアでどんな味があるか探してみてください。



## 江古田地域包括に新たな仲間が加わりました！

2024年5月に新たな職員が入職いたしました。  
江古田地域包括支援センターは職員それぞれが個性を生かして活動しております。また、職員全員が明るくとともにぎやかな地域包括支援センターとなっております。今後も皆様に必要とされる地域包括支援センターを目指して活動をして参りたいと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

安藤(あんどう)と申します。

看護師で働いてきた経験を活かし、皆さんの生活にお役に立つ情報をお伝えできたらと思っております。よろしくお願ひいたします。



職員一同

上段右から

柳澤、赤池、大場、渡邊

下段右から

安藤、下重、大西



8月27日スタート!!

# くらしの保健室～認知症ルーム～

この度、野方区民活動センターの一室で、暮らしの保健室～認知症ルーム～を開設することとなりました。認知症が心配な方、認知症の診断を受けた方、認知症の人を介護しているご家族など、どなたでも気軽に集える場にしたいと考えております。お茶やお菓子を準備しています。どなたでもお気軽にお立ちより下さい。

場所:中野区野方5-3-1 野方WIZ 3階 洋室C  
\*「くらしの保健室」の旗がでています!  
日時:毎月第4火曜日 14時から16時  
お問合せ:江古田地域包括支援センター 03-3387-5550

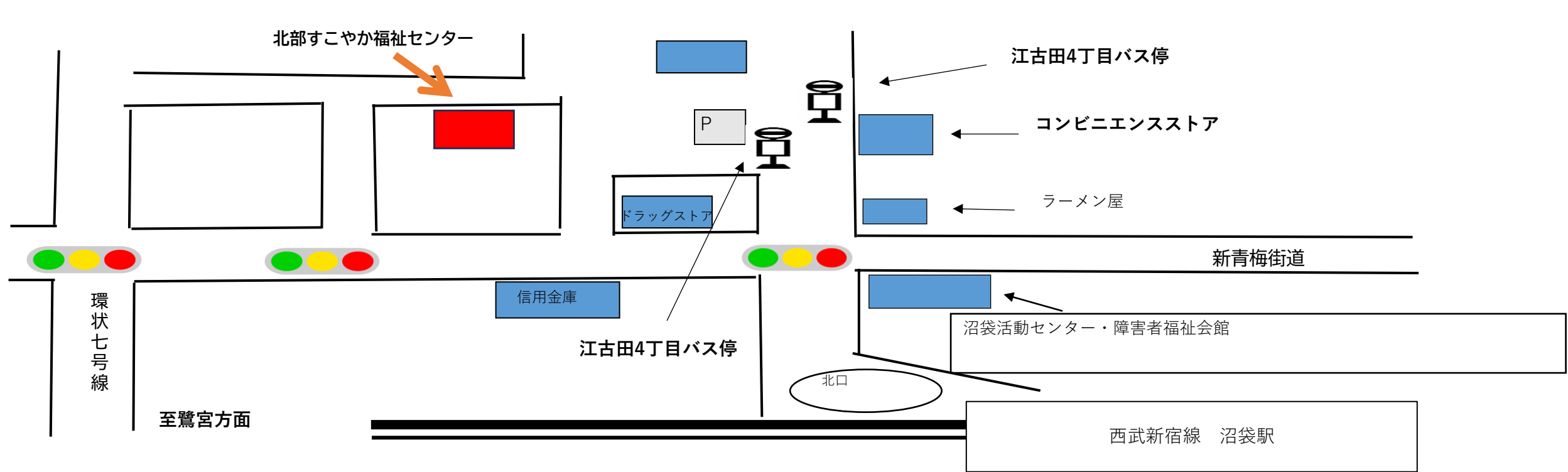


## 認知症予防講座「脳いきいき講座」を開催しました

令和6年7月12日と7月26日に沼袋区民活動センターにて脳いきいき講座を開催いたしました。脳いきいき講座は1日目に脳の健康度テストを行い、2日目に返却と解説を行います。両日ともに10名の方にご参加いただきました。また講座の中で中野区の社会資源が掲載されている「シニアのための通いの場マップ」のご紹介や認知症の人の状態に応じた適切なサービス提供の流れをまとめた「中野区版認知症ケアパス」のご紹介をさせていただきました。令和6年度中野区では脳いきいき講座を全8回開催しております。ご自分の脳の状態を知ることによって認知症予防になります。ご興味ございましたら参加してみたいかがでしょうか。



### 江古田地域包括支援センター案内図



住所:江古田4丁目31番10号北部すこやか福祉センター内 TEL:03-3387-5550 FAX:03-3387-5955  
バス停・最寄り駅:京王バス「江古田4丁目」下車徒歩2分西武新宿線「沼袋駅」駅下車 北口徒歩10分  
月曜日～土曜日:午前8時30分～午後5時 日曜・祝日・年末年始は休みです。

#### 【担当地域】

新井三丁目38番、沼袋全域、江古田一丁目40～43番、江古田二～四丁目全域、丸山一・二丁目全域、野方三～四丁目全域、野方五丁目1～6番、7番(1～4号を除く)、10～34番、35番1,2号、野方六丁目1～35番、36番13～15号、40番1～3,15～22号、41～44番、45番11～17号、47番1号、48～51番、若宮一丁目7番10～14号、8番8(一部)、9～13号、10番、11番5～15号、12～16,24～27番  
※(一部)の地区の担当については、センターにお尋ねください。