



江古田

地域包括ニュース



令和8年6月号
発行責任者
柳澤 清美

梅雨入りの季節、紫陽花が色鮮やかに咲き、日増しに雨の量も増え、蒸し暑さを感じる日が多くなるこの時期、お変わりなくお過ごしでしょうか。

6月は「食育月間」です。旬の野菜を上手に取り入れ、夏バテに負けない健康な体づくりを目指しましょう。

熱中症に注意しましょう！

気温や湿度が高くなる6月は、室内でも熱中症になることがあります。

特に高齢者は暑さを感じにくいいため注意が必要です。

【予防のポイント】

- のどが渇く前に水分補給。

必ず水分を持ち歩きましょう。

- エアコンを上手に使う。

自分の感覚ではなく、温湿計を使い温度と湿度の管理をしましょう。

- 無理をせず休憩をとる

無理は禁物です。疲れる前に休みましょう。

早めの対策を心がけましょう。



温度28度以下
湿度60%以下

もっと詳しく知りたい方は・・・

『熱中症予防の講座』を開催しています。

ご希望の方は江古田地域包括支援センターへご連絡ください。

出張にて講座を開催致します。

講座を受講の方には、熱中症予防のゼリーを配布させていただきます。

電話：03-3387-5550

出張講座を行っています！

地域の集まりなどで、介護や健康についてお話しします。

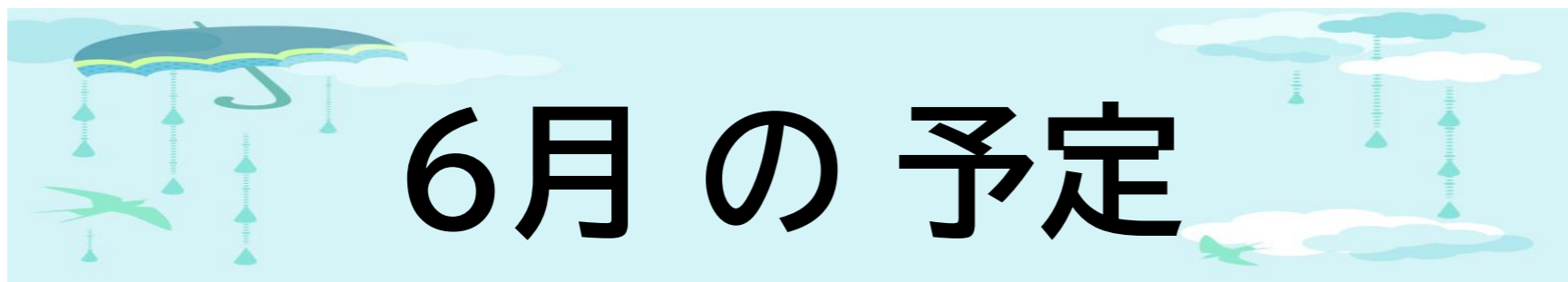
例えばこんな講座・・・

- ・地域包括支援センターについて
- ・介護保険制度について
- ・熱中症予防
- ・認知症サポーター養成講座

※短時間(10～15分)の講座も可能です。

ご希望の方は江古田地域包括支援センターへご連絡ください。

電話:03-3387-5550



6月の予定



	日時／場所	内容
認知症予防に役立つ 脳いきいき講座	日程:①6月12日(金) ②6月26日(金) 時間:10:00～12:00 場所:沼袋区民活動センター 対象:両日参加可能な65歳以上の方。	①脳の健康度テスト ②その結果の返却と解説 事前申し込み制、6/5が締め切りです。
くらしの保健室 ～認知症ルーム～	日程:6月23日(火) 時間:14:00～16:00 場所:野方区民活動センター 野方WIZ3階 洋室C	認知症が心配な方、認知症の診断を受けた方など、どなたでも気軽に集える場です。
健康講座	日程:7月21日(火) 時間:10:30～11:30 場所:沼袋区民活動センター 洋室2	「口の健康を守るためのコツ」 講師:矢木善子 歯科衛生士 (富士見台さくら歯科) 事前申し込み制になります。 電話:03-3387-5550

江古田地域包括支援センター

〒165-0022 中野区江古田4-31-10 (北部すこやか福祉センター内)

電話:03-3387-5550 FAX:03-3387-5955

月曜日～土曜日 8:30～17:00

〈担当地域〉

- ・新井3丁目38番 ・沼袋全域
- ・江古田1丁目40～43番
- ・江古田2丁目～4丁目
- ・丸山全域
- ・野方3～4丁目
- ・野方5丁目1～6番、7番(1～4号を除く)
- 10～34番、35番1.2号
- ・野方6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1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

