



江古田

地域包括ニュース



令和8年7月号
発行責任者
柳澤 清美

日ごとに暑さが増してまいりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。
「最近少し疲れやすい」、「暑さで食欲が落ちてきた」など、気になることがございましたら、
お気軽にご相談ください。



7月の予定



	日時／場所	内容
健康講座	日程:7月21日(火)「口腔」 時間:10:30~11:30 場所:沼袋区民活動センター 洋室C	「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
くらしの保健室 ~認知症ルーム~	日程:7月28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所です。

健康講座

5月19日、沼袋区民活動センターにて「健康講座 健康の秘訣をプロから学ぶ ~いつまでも元気! 食べて・話して・出して・動いて・自分らしく~」を開催いたしました。

講座では、毎日の食事作りに役立つポイントとして、エネルギー量の考え方やたんぱく質の取り方、主食・主菜・副菜をそろえる食事の基本、夏に向けた熱中症予防、水分補給の工夫などを紹介しました。

参加型のワークも取り入れ、食品を選んだりチェックしたりしながら、楽しみつつ学べる時間となりました。



ケアマネ交流会

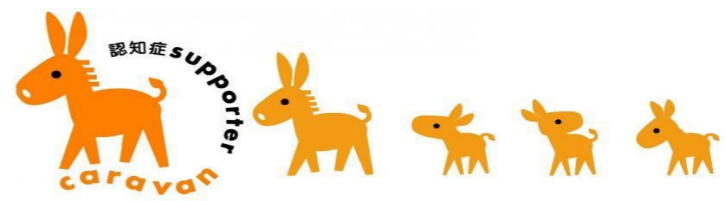
5月27日、北部エリアのケアマネジャーや地域の相談機関など、約50名が集まり交流会(事例検討会)を行いました。

中野メディケアネット(地域の医療・介護の情報共有の仕組み)の学びに加えて、病気と向き合う方の“これから”を支えるために、どんな支援ができるかをグループに分かれて意見を出し合いました。

栄養の工夫、外出のサポート、住まいの選択、つながりづくりなど、さまざまな視点から“その人らしさを大切にする支援”について考える時間となりました。



認知症サポーター養成講座



5月30日に沼袋・野方にある薬局薬剤師さん向けの認知症サポーター養成講座を開催いたしました。

今回は8名の薬剤師さんと薬局に研修にきている学生さん1名にご参加いただきました。講座を通し薬局での困りごとや対応、こんな社会になるといいな、などを参加者全員で話し合い、たくさんの意見交換ができました。

ご参加いただきました皆様ありがとうございました。

今後も認知症サポーター養成講座を定期的を開催していきます。

皆様のご参加をお待ちしております。



熱中症予防講座

6月1日に「花みずき」さん、6月11日に「ぽこあぽこ」さん、6月20日に「あさひの家」さん、6月23日につつじ会館の「若返り体操」と「はつらつ体操」にお邪魔し、熱中症予防講座を開催致しました。

皆さん熱心に耳を傾けていただき、熱中症への関心の強さを感じました。熱中症予防講座で学んだことを、今後に活かしていただければと思います。

本格的な暑さが始まる前に、皆さんも熱中症予防の知識を身につけましょう！

江古田地域包括支援センターでは、「**熱中症予防講座**」の依頼を受け付けています。出張にて講座を開催致します。5～10分の時間でも可能です。

お気軽にお問合せください。

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



QRコードからホームページにつながります。

