

# ぶんか みまもり だより

こんにちは  
ぶんか高齢者みまもり  
相談室です

## ご自宅にお伺いしています

ぶんか高齢者みまもり相談室は、墨田区から委託され文花・立花地域を担当している65歳以上の方の相談窓口です。

みまもり相談室の相談員は、困りごとや安否確認、大規模災害に活用するため、次の事をお伺いするため訪問しています。どうぞ、ご協力ください。

(相談員は必ず身分証を携帯しています。)

- 健康状態(かかりつけの医療機関の有無)
- 日頃の活動(仕事や趣味活動)
- 地域との関わり(地域活動などの有無)
- 何かあったときに連絡、相談できる人の有無



※お答えいただける範囲でおたずねします。お伺いしたときに、ご不在でもかまいません。ご案内を入れておきますので、ご連絡くだされば再度訪問いたします。

※希望される場合は、地域活動、講座、体操のできる所などをご案内します。

## 夏の準備をしましょう

本格的な夏の季節が来る前に熱中症を予防するため、夏の準備を始めましょう！みまもり相談室では、「熱中症注意喚起」のご自宅訪問を行っています。



室温に注意

強い日差しを避ける工夫

エアコンの点検  
試運転をしましょう



暑熱順化

暑さに体を慣らしておく



ぶんか

【墨田区委託事業】

## ぶんか高齢者みまもり相談室

墨田区文花1-29-5  
都営文花一丁目アパート5号棟1階

☎ 03-3614-6511

FAX 03-6657-1431

(相談無料・秘密厳守)

月曜～金曜 午前9時から午後5時

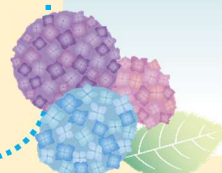


あおしま  
青嶋  
くになが  
國長  
たかはし  
高橋

担当

担当地域: 文花・立花

【通信欄】



# 熱中症は予防が大切！



- 1. エアコンや扇風機を使い、室内の温度と湿度を調整しましょう。**  
同じ温度でも、湿度の高いほうが熱中症の危険が増します。  
室内や夜間でも熱中症は多く発生しています。  
室内では風通しを良くし、熱気をためないようにしましょう。
- 2. 水分補給は計画的、かつ、こまめにしましょう。**  
のどが渴いていなくても、定期的な水分補給を心がけましょう。  
2～3時間おきにコップ1杯程度の水分を積極的に摂りましょう。
- 3. 暑い時間の外出は避けましょう。**  
外出するときは、日傘や帽子を着用し、涼しい服装を心がけましょう。
- 4. 規則正しい生活をしましょう。**  
不規則な生活や体調不良な状態は、熱中症にかかりやすくなります。  
十分な栄養と睡眠(休息)、無理のない行動を心がけましょう。

めまい・頭痛・吐き気や息苦しさ・脱力感・立ちくらみ

このような症状があるときは病院を受診してください。

※ 6月1日(日)から9月30日(火)までの間、区内17か所の公共施設等で、主に区内在住の高齢者の方を対象とした猛暑避難所「涼み処」を開設します(各施設の開館時のみ開設)。暑さを避けて涼しく過ごすためにご利用ください。

【問合せ先】高齢者福祉課支援係 03-5608-6168

## 鶏むね肉のきのこあんかけ

かんたん料理帖 その17



画: 千田 八重子

### 材料(4人前)

鶏むね肉 1枚(250g) しめじ(1/2パック) 椎茸 3個  
えのき 1/2パック 片栗粉 大さじ1  
〈下味〉塩 小さじ1/4 酒 大さじ1 小麦粉適量  
〈A〉だし汁 200cc 薄口醤油 酒 各大さじ1と1/2  
みりん 大さじ2 おろし生姜 チューブで3cmメートル分

### 【栄養成分(1人分)】

|      |         |       |       |
|------|---------|-------|-------|
| カロリー | 137kcal | 脂質    | 3.8g  |
| 塩分   | 0.7g    | タンパク質 | 14.6g |

### 作りかた

- 鶏肉はそぎ切りに切って、塩・酒をしたら小麦粉をまぶす。
- しめじは、食べやすい大きさにさく。
- しいたけは、食べやすい大きさに切る。
- えのきは、3センチくらいに大きさをそろえて切る。
- フライパンに油をひいて、1の鶏肉をこんがり焼く。
- 鶏肉の表面にこんがり焦げ目がついたら、切ったきのこ(A)の調味料をよく混ぜたものをぎっと加える。
- 全体をかき混ぜて、水分を軽く飛ばしたら出来上がり。

※疲労回復効果の高い鶏むね肉と免疫力を上げてくれるきのこが主役の一品です。

監修: 特別養護老人ホーム和翔苑

## 9月から紙おむつ支給事業が変わります

区では、原則として要介護3以上の在宅の方を対象に、紙おむつの現物支給を行っています。制度の内容が変更になりますのでお知らせいたします。(新規にご申請を検討されている方は下記までお問い合わせ下さい。)

|       | 現行制度         | 変更後(令和7年9月配送分から)        |
|-------|--------------|-------------------------|
| 商品    | 固定の組み合わせから選択 | カタログから上限額(7,000円)の範囲で選択 |
| 自己負担金 | 700円か500円    | 選択した金額により600円または400円    |

現在受給中の方には、6月配送時に新制度のカタログを同梱いたしますので、商品をお選びいただき事業者にご連絡いただきます。連絡方法や締切日等の詳細は、カタログ配送時にお知らせします。

【問合せ先】高齢者福祉課支援係 03-5608-6168