

知って得する

65 歳からの心え
シリーズ④

ぶんか みまもり だより

2025 年 7 月号

Vol.191

ぶんか高齢者
みまもり相談室広報誌

知っていますか??

「熱中症警戒アラート」

「熱中症警戒アラート」が発表されたら、積極的に対策をして、**熱中症を予防しましょう！**

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高い環境が予想される際に発表されます。「気温」「湿度」「^{ふくしゃねつ}輻射熱」などをもとに算出される「暑さ指数（WBGT）」の予測値が使われています。令和3年から運用が開始されました。



適切にエアコンを使用しましょう！

熱中症の多くは屋内で発生しています。

「熱中症警戒アラート」が発表されたら、必ずエアコンを使用するように心がけましょう。エアコンの設定温度と室温は異なるため、リビングや寝室には温度計を設置して確認することもポイントです。

サーキュレーターで空気を循環させ、冷房の効率 UP！



当施設は「クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）」です。
暑さをしのぐ場所としてご利用ください！

**のどが渴く前に水分補給！
塩分摂取も忘れずに！**

〈水分補給のポイント〉

- ・こまめに水分補給
- ・1日の中でタイミングを決めて水分補給
- ・のどが渴く前に水分補給
- ・アルコール飲料での水分補給はダメ×！
- ・起床時、入浴前後の水分補給
- ・塩分も忘れずに！（*参考：環境省ホームページ）



1日にどのくらい水分を摂っていますか？
普段使っているコップや湯呑の容量は
どのくらい知っていますか？



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

【通信欄】



通いの場等の栄養・口腔ケア講師派遣事業



高齢者の自主グループ等の活動の場に
管理栄養士・歯科衛生士がお伺いします！

対象者 区内在住の65歳以上の高齢者5人以上で構成された自主グループ等

内容 食事や栄養のとり方、口の働きやケアについての講話
参加者の状態に合わせた栄養、歯科の相談

利用の流れ 申請 → 決定通知 → 講師と内容の打合せ → 開催

※申請書は各高齢者支援総合センターにもあります

詳細は
お問い合わせください



《問合せ・申請先》墨田区高齢者福祉課地域支援係（区役所4階）

電話：5608-6178 FAX：5608-6404

スマートフォン相談会を開催します！

【会場】区役所 1 階区民相談コーナー（吾妻橋 1-23-20）

【開催日】令和7年6月から令和8年2月までの毎月第4金曜日

（7/25, 8/22, 9/26, 10/24, 11/28, 12/26, 1/23, 2/27）

【時間】9時半～12時半・13時半～16時半

【対象】60歳以上の方 【費用】無料

【定員】午前の部=最大11名 午後の部=最大11名

【詳細】相談窓口2つ・相談時間一人当たり30分以内

【申込】予約制ではなく先着順のため、当日、会場へお越しください。

【問合せ】スマートフォン普及啓発事業事務局 電話：6374-7746

高齢者の虐待防止について相談・支援を行います

「介護に困った、疲れた」と思うことはありませんか？ご家族やご近所に「様子が変わった、心配だな」と気になる方はいらっしゃいませんか？
高齢者支援総合センターにて相談・支援を行っています。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
お近くの高齢者支援総合センター