

成増おとしより相談センターだより

監修：板橋区おとしより保健福祉センター

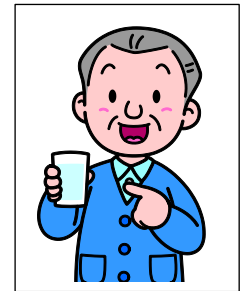
電話 5970-1111

発行：板橋区成増おとしより相談センター

電話 3939-0678

熱中症に注意する時期になりました！！

毎年、気温が高くなる梅雨明け後から熱中症患者が急増します。屋外だけではなく、室内でも熱中症に注意が必要です。熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。熱中症にならないための知識を身に着け、元気に夏を過ごしてください。



【熱中症を予防するために】

- ・こまめな水分補給
- ・エアコンや扇風機を上手に使用
- ・部屋の温度に注意（目安は28度）
- ・部屋の風通しを良くしよう
- ・涼しい服で外出し、日よけの対策もしましょう

マスクにも注意が必要！

人の少ないところでマスクを外して休憩する、いつもより水分を多く取る等の工夫を



高齢者福祉サービスのご案内

板橋区では、65歳以上の高齢者の皆さまの生活を支えていくために、様々な高齢者福祉サービスを行っています。詳しい内容については、「令和2年度 板橋区 高齢者福祉サービスのご案内」をご覧ください！

【主な配布場所】

- ・おとしより相談センター（地域包括支援センター）…区内19か所
- ・おとしより保健福祉センター
- ・板橋区役所 北館2階 長寿社会推進課高齢者相談係

おとしより相談センターのご案内

おとしより相談センターは高齢者の皆さまが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けていけるよう、板橋区が設置した相談窓口です。

例えば、以下のような相談に応じています。

<p><u>総合相談・支援</u></p> <ul style="list-style-type: none">・高齢となった親の様子が心配・もの忘れが心配・風呂場等に手すりをつけたい <p>など</p>	<p><u>介護予防ケアマネジメント</u></p> <ul style="list-style-type: none">・なるべく元気に生活したい・元気力向上教室に参加したい・介護保険のサービスを利用したい <p>など</p>
<p><u>権利擁護</u></p> <ul style="list-style-type: none">・将来のお金の管理が心配・虐待にあっている人がいる・振り込め詐欺の被害にあった <p>など</p>	<p><u>包括的・継続的ケアマネジメント</u></p> <ul style="list-style-type: none">・住み慣れた家や地域でずっと生活したい・状態が変わっても必要なサービスを受け続けたい <p>など</p>

上記以外の相談もお受けいたします。

「困っているが、どこに相談したらいいかわからない。」そんな方がいらっしゃいましたら、

まずは**おとしより相談センターにご連絡ください。**

板橋区成増おとしより相談センター（成増地域包括支援センター）

住所：板橋区成増 4-14-18（ケアタウン成増内）

電話：03-3939-0678

受付時間：月曜～土曜 9：00～17：00

※ご来所される場合はお電話いただけますようお願い申し上げます

（日曜・祭日・年末年始はお休みです）

担当地域：赤塚 3 丁目、4 丁目、5 丁目（18～36 番）、

成増 1～4 丁目

※その他の住所地の方はおとしより保健福祉センター（5970-1111）にお問い合わせください。