

# 杉並区地域包括支援センター ケア24和田 だより

ケア24（杉並区地域包括支援センター）和田は、杉並区から運営を委託されている高齢者の相談窓口です。「介護予防って何するの?」「介護保険の手続き方法が分からない」など、気になることや身の回りのことで不自由に感じた際にはご相談下さい。



## 高齢者のための熱中症対策

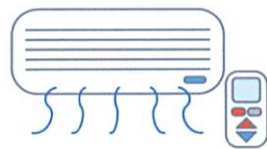


杉並区では、今年に入り熱中症による死亡事例が報告されています。熱中症は**室内でも**多く発生します。対策をしっかりと行い、快適に過ごしましょう。

☒ 予防ができているかチェックしてみましょう

☐ エアコン・扇風機を上手に使用している

☐ 部屋の温度を測っている



☐ 部屋の風通しを良くしている

☐ 外出時には日傘や帽子を活用している

☐ こまめに水分・塩分補給している

☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認している





# 涼

## 涼み処

(クーリングシェルター)

涼 休憩場所として  
ご利用ください

熱中症の予防のため、  
外出時の休憩場所として、  
一時立ち寄りが可能です。  
ぜひ、ご利用ください。

10月22日まで  
ケア24和田  
ご利用になれます！



蚕糸の森公園の近くに  
自動販売機がありますので、  
ご利用ください。

## 杉並区地域包括支援センターケア24和田

住所：杉並区和田3-52-4  
和田ふれあいの家 2階

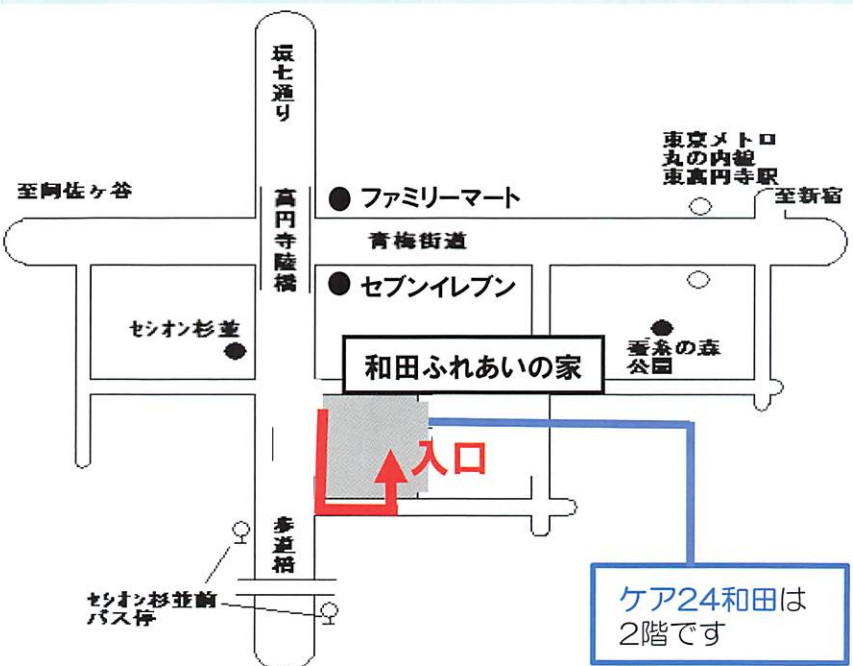
交通：東京メトロ丸ノ内線東高円寺駅  
徒歩7分

電話：03-5305-6024

窓口受付時間：月～金曜日 9:00～19:00  
土曜日 9:00～13:00

電話でのご相談は24時間受け付けています

担当区域：和田1・2・3丁目  
高円寺南1・5丁目



ケア24和田は  
2階です