



# 杉並区地域包括支援センター ケア24和田 だより



## ケア24ではこんな相談受けてます

介護保険



介護保険の申請はいつ  
出せば良いの？

骨折して困っている。



ひとりで病院に行けない。



物忘れが最近気になる。  
どこに相談すれば良いか。



閉じこもり気味で足腰が弱った。体操と  
か何かやっている所を知らない？



この頃ひとり暮らしの〇〇さんを見  
かけない。倒れていないか心配。



有料老人ホームなどに入る  
にはどうすれば良い？  
金額はどれくらい必要？



車イスをちょっと  
だけ借りたい。



家族の介護のことで  
相談をしたい。

退院してきたばかりで、  
ご飯が作れない。



ケア24和田は、杉並区が運営を委託している  
高齢者の総合相談窓口です。  
保健師や看護師、社会福祉士、主任ケアマネジ  
ャーなどが高齢者への総合的な相談、支援を行  
っています。相談は無料です。



お気軽にお電話  
下さい ☺☎





# マスク着用による熱中症を予防しましょう



<注意> マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

屋外で人と2m以上離れている時には マスクを外しましょう



ウイルス感染対策は忘れずに！！



## マスク着用時のポイント

- ・ 激しい運動は避けましょう
- ・ 喉が渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- ・ 気温・湿度が高いときには特に注意しましょう



マスクを着用して激しい運動は避けましょう



1日あたり1.2リットルを目安に飲水を！塩分も忘れずに！



## 夏の換気のポイント

<注意> 一般的な家庭用エアコンは室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・ 窓とドア2ヶ所を開ける
- ・ 扇風機や換気扇を併用する
- ・ エアコンの使用中でもこまめに換気しましょう
- ・ 換気後はエアコンの温度をこまめに設定

換気の際にエアコンを止める必要はありません



杉並区地域包括支援センターケア24和田

166-0012 杉並区和田3-52-4 2階

TEL 03-5305-6024

FAX 03-5305-6023

窓口受付時間 月～金曜日 9:00～19:00

土曜日 9:00～13:00

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  
エレベーターを上った2階が入口です

