



本年もよろしくお願い申し上げます！



深沢あんしんすこやかセンター職員一同



深沢あんしんすこやかセンター

所在地: 〒154-0012 東京都世田谷区駒沢4-33-12 (深沢まちづくりセンター内)

電話番号: 03-5779-6670

FAX番号: 03-3418-5271

ホームページ「深沢包括」で **検索！！** <http://fukasawa.foryou.or.jp>

開設時間: 月～土曜日 午前8時30分～午後5時 (日曜・祝日、12月29日～1月3日は除く)

交通: 東急バス 渋谷駅～二子玉川駅で「新町1丁目」または「深沢小学校前」下車 徒歩5分

等々力操車所～祖師ヶ谷大蔵駅で「駒沢公園西口」または「駒大深沢キャンパス前」下車 徒歩7分





ご案内



地域で活躍してみませんか？

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活が続けられるよう、地域の皆様のお力を役立てることができます。

例えば

- ・高齢者のご自宅に訪問して生活支援サービス（掃除、洗濯、調理、買い物など）1回あたり原則30分以内
- ・サロンや地域デイサービスの開催
- ・見守りボランティア 等

様々な研修が用意されていますので安心して、また経験や知識、趣味、特技等を活かしながら活躍できます。

ご関心のある方は
深沢あんしんすこやかセンター
までご連絡ください！



ご家族を介護している方がほっとできる 「家族会」を知っていますか？

～その2～

秋号に引き続き、地域の家族会（介護をしている方が、気持ちを打ち明けたり、悩みを相談したり、知識を補ったりする集いの場）を紹介いたします。

深沢まちづくりセンター2階で開催している「なでしこの会」には、民生委員やケアマネジャー、あんしんすこやかセンター、時には音楽療法士の方も参加し、地域や介護の情報を交換したり、楽しくリフレッシュしています。参加者の思いを自由に話せる雰囲気です。

長く続いた結果、社会福祉協議会からの表彰も受けたそうです。ぜひ、介護の合間に参加されてみてはいかがでしょうか。



介護者サロン なでしこの会

活動日：毎月第4水曜日 午後1時30分

活動場所：深沢まちづくりセンター2階 活動ルーム

連絡先：03-3439-2134

参加費：200円

寒い冬のヒートショックに要注意！

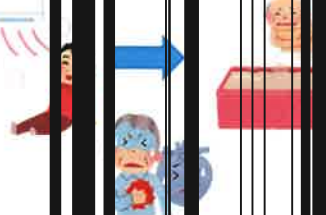
《ヒートショックとは》

急激な温度変化により、血圧が大きく変動すること等によって失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞をおこすことがあります。

ヒートショック

急激な温度変化
↓
血圧の上昇・低下
↓
心臓や脳に負担

急激な温度変化



寒い冬になるとヒートショックのリスクが高まります。そのため、冬は夏以上に注意が必要です。また、高齢者や、既往症のある方はヒートショックのリスクが高まります。

《ヒートショックの予防》

- ・入浴前に脱衣所を暖める
- ・湯温は41度以下に設定する
- ・浴槽から急に立ち上がるのを避ける
- ・飲酒後はアルコールの影響で血圧が変動しやすいので、入浴する前には飲酒を控える。
- ・入浴する前には、血圧を測定する。

地域の活動へ伺っています

あんしんすこやかセンターでは、年間を通じて地域の集まりやお祭り等のイベントへ伺っています。

駒沢地区会館で開催されている「たんぼぼ」の代表者・原田様よりお話を伺いましたので、紹介いたします。



たんぼぼ

活動日：毎月第1水曜日

活動場所：駒沢地区会館

連絡先：03-3439-2134

参加費：200円

、会
ば誰



ホームページ「深沢包括」で 検索 <http://fukasawa.foryou.or.jp>
ホームページを開くと深沢あんしんすこやかセンターの情報をもっと知ることができます♪