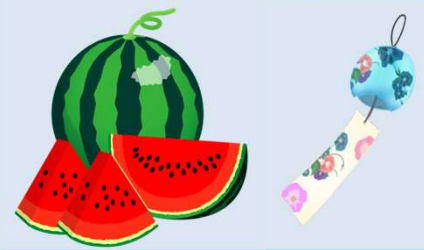


# 介護予防通信 令和8年夏号

豊洲長寿サポートセンターが発行するシニア向け  
介護予防・地域活動情報通信です。



## 豊洲・東雲・有明 顔の見える民生・児童委員

民生委員・児童委員とは... 地域の身近な相談役です!!

民生委員・児童委員は、地域に住む皆さんのくらしを支えるために、厚生労働大臣から委嘱された職員です。高齢者、子ども、子育て家庭、障がいのある方など、どなたでも相談できます。

地域の皆さんにより添い、ともに歩み続けて100年以上となりました。これからも顔の見える関係を続けながら活動してまいります。よろしくお願いいたします。

集合写真を撮りました!



①名古屋 恵美子さん  
豊洲3丁目6番、7番

②麻生 一子さん  
豊洲1丁目3番

③森 幸子さん  
東雲1丁目9番(41号、42号)

④平栗 美保さん  
豊洲4丁目10番(6号18号除く)

⑤蓮見 加代美さん  
豊洲4丁目5番(5、8号)

⑥田島 ヒロ子さん  
豊洲4丁目1~4番

⑦高橋 藤枝さん  
東雲1丁目7番、8番(都住2~5号を除く)、9番、10番

~以下、写真に不在の委員さん~

⑧森 孝江さん  
豊洲4丁目5番(6号棟)、  
10番(6、18号)

⑩田口 栄子さん  
豊洲5丁目5番、6番、豊洲  
6丁目

⑫増田 みどりさん  
有明1丁目1~3番、有明2丁目1番

⑨須永 貴子さん  
豊洲4丁目9番

⑪吉田 京子さん  
東雲1丁目8番(都住2~5号棟)

⑬上坂 孝子さん  
有明1丁目(1~3番除く)、有明2丁目(1番を除く)、有明3、4丁目、青海、海の森

☆お住まいの民生委員・児童委員への連絡先は以下の通りです。

江東区役所 福祉課福祉管理係 ☎3647-4318

○介護保険・福祉サービス、チラシの個別配布希望・回覧や掲示等のご相談はお気軽にお問い合わせ下さい。

\*お問い合わせ：豊洲長寿サポートセンター (☎ 03-5859-0566)

同サブセンター (☎ 03-6380-7363)

# イベントのお知らせ

## KOTO活き粋体操in豊洲

介護予防リーダーによる筋力トレーニングや長生きサンバなど、楽しく身体を動かします！

場所：豊洲文化センター 1階ギャラリー

時間：14:00～15:00 **予約不要**

開催日 7月28日 (火)

8月25日 (火)

9月29日 (火)



## 豊洲シーグリーンカフェ

豊洲長寿サポートセンターが主催するシニア向け交流の場です。

お茶をしながら楽しく話して気分転換しませんか

場所：豊洲文化センター 8階 研修室

内容：茶話会、健康講話など **予約不要**

開催日

7月10日(金)、8月14日(金)

## 熱中症予防訪問のお知らせ

江東区では毎年夏の時期、一部の高齢者世帯を対象に熱中症予防啓発の訪問を行っています。

☆訪問時に配布しているもの☆

①熱中症予防パンフレット

②ペットボトルオープナー

(少しの力でボトルのキャップが開けられます!!)

団地にお住いの一人暮らし高齢者世帯を中心に回ります



・訪問予定期間：6月～8月

・訪問する職員

豊洲長寿サポートセンター職員又は同サブセンター職員が職員証と名札を携行して訪問します。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

## 熱中症対策のすすめ

その① こまめに水分補給

・のどが渇く前に一口ずつ

・1日コップ6～8杯を目安に

・汗をかいた日は経口補水液を

その② 室内対策

・エアコンは28℃以下に

・扇風機で空気を循環

その③ 外出時の対策

・午前中や夕方などの涼しい時間に帽子・日傘等利用して外出する

**⚠ 危険なサイン ⚠**

・めまい・立ちくらみ・頭痛・吐き気

・急に汗が出なくなる

⇒近隣の医療機関を受診または受診相談

水分や塩分の摂取と休息を

⇒「意識がはっきりしない」

体が動かない」時は**119番通報**を!!

## 脳トレ

～□の中に「+」か「-」か「×」を入れて下さい～

①  $1 \square 5 = 6$

③  $9 \square 5 = 4$

⑤  $2 \square -6 = -12$

②  $7 \square 1 = 7$

④  $-34 \square 41 = 7$

⑥  $55 \square 20 = 35$