



知って得する！



第175号 令和8年6月発行
うめわか高齢者みまもり相談室

うめわか みまもり だより






～熱中症に気を付けましょう！～

熱中症対策の基本は「暑さを避ける」「こまめな水分・塩分補給」「体調管理」です。熱中症の発生場所は室内が最も多く、室内の温度を26～28度に設定する等、気を付けていきましょう。

【熱中症クイズ】 () 内の番号にあてはまる言葉を下から選んでください。

・涼しい ・塩分 ・救急車 ・冷やし ・冷却 ・嘔吐 ・水分補給

- ・こまめな(①)と一緒に、(②)も程よく摂りましょう 
- ・室内の温度は26～28度に設定し、(③)グッズなども使い涼しい環境にしましょう
- ・熱中症かな？と思ったら(④)場所へ移動し、衣類をゆるめて身体を(⑤)ましょう 
- ・意識がない時や(⑥)がある時は、無理に水分補給はせずすぐに医療機関へ相談する、または(⑦)を呼びましょう 

※答えは裏面の左下にあります

すずみどころ

【涼み処 … シルバープラザ梅若】

今年も熱中症対策として6月から9月末まで「涼み処」を開設します。

冷水器の設置や館内はクーラーも効いているので、小休憩の場としてご活用ください。

○ 場所…墨田区墨田1-4-4(白鬚公園近く)



うめわか高齢者みまもり相談室

墨田区墨田1-4-4(シルバープラザ梅若内)



☎ 03-5630-6511
FAX 03-3614-9160

月～金 9時～17時
(秘密厳守・相談無料)
曾根・向井・本村・小島

今月のうめわか～る講座

開催日：令和8年6月22日(月)

～盆踊り～ 10時～11時30分(予定)

「みんなで楽しく踊りましょう①」

定員20名!! 講師：鈴木愛子氏

6月8日(月)から受付開始(先着順)

うめわか高齢者みまもり相談室へご来所ください。

熱中症は予防が大切！



- 1. エアコンや扇風機を使い、室内の温度と湿度を調整しましょう。**
同じ温度でも、湿度の高いほうが熱中症の危険が増します。
室内や夜間でも熱中症は多く発生しています。
室内では風通しを良くし、熱気をためないようにしましょう。
- 2. 水分補給は計画的、かつ、こまめにしましょう。**
のどが渇いていなくても、定期的な水分補給を心がけましょう。
2～3時間おきにコップ1杯程度の水分を積極的に摂りましょう。
- 3. 暑い時間の外出は避けましょう。**
外出するときは、日傘や帽子を着用し、涼しい服装を心がけましょう。
- 4. 規則正しい生活をしましょう。**
不規則な生活や体調不良な状態は、熱中症にかかりやすくなります。
十分な栄養と睡眠(休息)、無理のない行動を心がけましょう。

めまい・頭痛・吐き気や息苦しさ・脱力感・立ちくらみ

このような症状があるときは病院を受診してください。

※ 6月1日(月)から9月30日(水)までの間、区内17か所の公共施設等で、主に区内在住の高齢者の方を対象とした猛暑避難所「涼み処」を開設します(各施設の開館時のみ開設)。暑さを避けて涼しく過ごすためにご利用ください。

【問合せ先】墨田区高齢者福祉課支援係 03-5608-6168

ねたきり在宅高齢者等介助者慰労助成事業

日頃の疲れを癒してみませんか？ 要介護3以上の方を在宅で介助されているご家族に、4,000円相当の施術が受けられる「はり、灸、マッサージ券」を2枚お渡しします。

○対象となる方

以下の条件を満たす被介助者を、在宅で日常介助しているご家族

- ・墨田区にお住まいで、介護認定が要介護3以上の方
- ・在宅の方(施設に入所中・入院中の方は対象外となります。)

※自宅への訪問施術に対応している施術所もあります。その場合、別途施術者の交通費をご負担いただく場合がありますので、事前の予約時にご確認ください。

○申請方法

申請書を高齢者福祉課または高齢者支援総合センターへご提出ください。

申請書は上記施設での配布のほか、区のホームページからダウンロードもできます。

【問合せ先】 墨田区高齢者福祉課支援係 03-5608-6168

高齢者の方の高齢者の方の自立した生活を支援するため 日常生活用具を給付します

■対象となる方

65歳以上の在宅の方で、要介護認定を申請して、認定結果が「非該当」と判定を受けた方ただし、シルバーカーは歩行に障害があると認められれば、要介護認定の結果に関わらず、また、要介護認定の申請をしていなくても対象になります。

■助成内容

腰掛便座、スロープ、歩行支援用具、入浴補助用具、シルバーカー
総額10万円を限度に助成

■申請方法・利用者の負担金

申請書を高齢者福祉課または高齢者支援総合センターへご提出ください。

申請書は上記施設での配布のほか、区のホームページからダウンロードもできます。

購入価格の1割・2割または3割負担(所得等により負担金がない場合があります。)

【問合せ先】 墨田区高齢者福祉課支援係 03-5608-6168



令和8年6月4日(木) 男性介護者教室を開催します

【開催日時】 令和8年6月4日(木) 午後2時から午後4時まで

【場所】 ぶんか高齢者支援総合センター(墨田区文花1-29-5都営文花一丁目アパート5号棟1階)

【内容】 介護者のための調理と食事について

【その他】 今年度は令和8年9月3日、11月5日、令和9年2月4日にも男性介護者教室の開催を予定しています。場所はすみだ福祉保健センター(墨田区向島3-36-7)です。詳細は8月21日、10月21日、1月21日に発行される「墨田区のお知らせ」に掲載されます。ぜひご参加ください。

【問合せ先】 お近くの高齢者支援総合センター

答え:①水分補給②塩分③冷却④涼しい⑤冷やし⑥嘔吐⑦救急車