

西からの風

地域とセンターをつなぐ 情報便

第11号 令和3年7月1日発行
 地域包括支援センター
 かこがわ西
 TEL 079-452-2097
 FAX 079-0303
 加古川市志方町細工所1086番地

ご挨拶

平素は、地域包括支援センターの運営にご理解とご協力を頂き、誠にありがとうございます。
 令和2年度は、コロナ禍でこの「つながり」を大切にしながら、WEBを活用したオンライン研修や会議の開催、電話や広報誌等を活用した見守りなどにチャレンジして参りました。
 令和3年度も地域の皆様からの期待に沿えます様に職員一同、一生懸命努力して参ります。
 どうぞよろしくお願い致します。

センター長 坂本 明

新しい事務所に引っ越しました！ これからもよろしくお願いします。



「地域包括支援センター かこがわ西」の事務所が6月から鶴林園南館に新設(移転)されました。これからも皆様のニーズに応えられるよう、新たな気持ちで業務に励みたいと思いますのでよろしくお願いします！



担当エリア内のケアマネジャー研修(オンライン)を開催しました

令和3年6月25日、「コロナ禍における特殊詐欺について」をテーマにエリア内介護支援専門員研修会を開催し、オンラインで30名の参加がありました。

加古川警察署 生活安全課 警部補の伊美様より、加古川市における軽犯罪の実態について事例などを交えた紹介があり、特殊詐欺などの被害にあわないための対策を教えていただきました。

参加者からは、「事例(手口)の説明がとても具体的でわかりやすかった」

「電話がかかってきてお金の話が出たら詐欺と思う

ように伝えたい」

「担当の利用者や家族に伝えて啓発していきたい」

「留守番電話の設置・設定を勧めたい」

「私は大丈夫！と思うことが危険であると再認識した」



✿ 暑さ本番！熱中症に注意!!

高齢者の方は温度に対する感覚が弱まり、室内でも熱中症にかかりやすい状況にあります。またマスクの着用によってマスク内に湿気が溜まり、のどの渇きが感じづらくなっているため、熱中症リスクが高くなりやすいのです。「新しい生活様式」を実践しながら、「熱中症」に十分注意ていきましょう。

✿ 热中症・【予防のポイント】



- | | | | |
|--|---|--|---|
| ①気温や湿度をいつも気にしましょう
気温:28℃以下
湿度:50~60%
が適切な環境とされています。 | ②室内を涼しくしましょう
エアコンや扇風機をうまく活用しましょう。 | ③水分を計画的に摂りましょう
のどの渇きを感じる前に定期的に水分補給をしましょう。 | ④お風呂の前後に水分補給しましょう
入浴で知らず知らずのうちに水分が失われます。 |
| | | | |
| ⑤就寝時にも頭元に飲料を置きましょう
就寝中も汗をかくため、トイレのタイミングなどで水分補給をしましょう。 | ⑥お出かけは体に十分配慮しましょう
日除け対策や休憩を適度にとりましょう。 | ⑦周りの人が気にかけましょう
水分補給の声かけや体調など気にかけてあげましょう。 | ⑧屋外で人との距離が2m以上ある時はマスクを外しましょう |
| | | | |
| ⑨マスク着用時の運動や作業は強い負荷がかかるものは控えましょう | ⑩暑さに負けない体力づくりをしましょう
適度な運動 適度な食事 十分な睡眠を心がけましょう。 | | |

✿ 暑い夏に食べたい一品！

鶴林園 児童管理栄養士 監修

冷や汁



暑さで食欲が落ちていませんか？

今回は火を使わずに作れる冷や汁のレシピを紹介します。冷たいので食べやすく塩分・水分も補給できるのでおすすめです！

材料(4人分)

☆きゅうり	2本	☆木綿豆腐	1丁
☆サバの味噌煮	1缶	☆みょうが(千切り)	2個
☆大葉(千切り)	4枚	☆ネギ(小口切り)	適量
・白すりごま	大さじ4	・味噌	大さじ4
・だし汁(顆粒でも可)	800cc		

つくり方

- ①顆粒だしを水800ccで溶いておく。豆腐も食べやすい大きさにほぐし水切りしておく。
- ②サバ缶を身と汁に分け、身をほぐす。
- ③サバ缶の汁、すりごま、みそを合わせる。
- ④器に☆の具材を盛り、氷を入れる。③をかけて出来上がり。





令和3年度 介護者のつどい 健康講座 「見逃さないで！心のSOS」

ご家族の介護をされていて困っていることはありませんか？

ひとりで抱え込まないで！

同じ悩みを抱えている方・経験した方もぜひ一緒に

心の健康回復・ストレス解消に話を聞きに来ませんか？



※マスク着用や消毒等の感染症対策を行ったうえで開催します。茶話会の開催はありません。

日時

7月14日(水)

午後 2時～3時

場所

志方公民館内

(加古川市志方町志方町1758-3)

講師

加古川市市民健康福祉課・健康推進係

保健師 竹内麻里氏 保健師 浅松晴子氏

人数

定員10名程度

参加費

無料

入場の際、マスクの着用と手指消毒をお願いします。

当日体調が悪くなったり、37.0℃以上の熱がある場合は参加をご遠慮ください。

※新型コロナ感染状況により開催が中止になる場合があります。

参加される方は地域包括支援センターかこがわ西まで
ご連絡ください。お待ちしております。



介護・福祉なんでも相談をご活用ください！ 予約不要・相談無料です

【例えばこんな時に】

◇こんなことを相談してよいのかわからない ◇このまま放っておいてよいのだろうか？

◇将来介護が必要になったらどうしよう？ ◇今さらこんなこと聞けない？

◇一人で抱え込まないように話だけでも聞いてほしい

◇心配な人と一緒に用事のついでにふらっと寄りたい

民生委員やケアマネジャー、介護職員からの相談も受付けています。

気軽にお越しください。



加古川西公民館 13:30～16:00

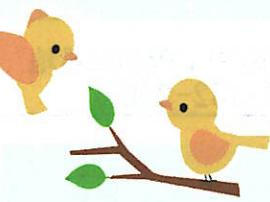
志方公民館 10:00～12:00

開催日： 7月27日(火) 8月24日(火)
9月28日(火) 10月26日(火)

開催日： 8月27日(金) 9月24日(金)
10月22日(金)

※7月は祝日で公民館が休館のため中止です

西からの風 号外



ちょっと 脳トレタイム



【問題】

□の中に当てはまる漢字を入れ、四字熟語を完成させましょう。

- ① 四 □ 四 面
- ② 八 方 美 □
- ③ 温 故 □ 新
- ④ □ 器 晚 成
- ⑤ 古 今 □ 西
- ⑥ □ 攢 千 金
- ⑦ 日 進 □ 步
- ⑧ □ 差 万 別
- ⑨ 有 □ 実 行
- ⑩ 以 心 □ 心

- ⑪ □ 琢 磨
- ⑫ 喜 怒 哀 □
- ⑬ 試 □ 錯 誤
- ⑭ 孤 □ 無 援
- ⑮ 十 人 十 □
- ⑯ 一 期 一 □
- ⑰ □ 代 未 聞
- ⑱ 危 機 □ 髮
- ⑲ 起 承 転 □
- ⑳ 岡 目 □ 目

答えはこちら

目	圓	⑩
口	口	⑪
糸	糸	⑫
耳	耳	⑬
身	身	⑭
目	目	⑮
口	口	⑯
糸	糸	⑰
耳	耳	⑱
身	身	⑲
目	目	⑳