

# 高齢者あんしん 相談センター 館・幸町 ニュースレター

志木市幸町3-12-5  
電話:485-5610  
ファックス:485-5611

令和8年 初夏号

令和8年度が始まり2か月が過ぎました。今年度も地域の皆様から信頼される身近な相談窓口となれるよう職員一同努力して参ります。誰もが安心して自分らしく生きる地域共生社会の推進に向け取り組んでいきます。

今年も猛暑が予想されており、暑い日も多くなりました。寒暖差で体調を崩さないようお気をつけください。

## オレンジカフェいっぽ



今年度のオレンジカフェ「いっぽ」がスタート!

「オレンジカフェ」とは、認知症に関わる方が気軽に話せる集いの場です。4月は画面に映る旅行映像に合わせてお散歩する「テレさんぽ」、5月は「アロマハンドマッサージ」をしながら交流しました。参加者からは「気持ちがすっきりした!」というご感想をいただいています。

次回は脳年齢チェックを予定しています。

ご近所さんをお誘いあわせの上、ぜひご参加ください!



- ・日時:月曜日 14時~15時半
- ・会場:館地区(ふれあい館もくせい):7/13  
幸町地区(コープ幸町2階コープルーム):6/8  
幸町地区(愛宕町内会館):8/3

高齢者あんしん相談センター館・幸町 館地区出張相談

内容は  
・高齢者にありがたトラブル  
→原因とおすすめ対策  
・便秘や下痢が続くと、どんな  
危険がある?  
・便秘に影響する薬や病気  
・色や形のセルフチェック  
・便秘改善のためのセルフケア  
...など

日時  
8月26日(水)  
14:00~15:30

会場  
ふれあい館もくせい ゆめ  
(志木第四小学校  
北校舎1階)

定員  
25名  
(事前申込制)

館・幸町地区に  
お住まいの方

申し込み:高齢者あんしん相談センター館・幸町  
TEL:048-485-5610

人には聞けない  
話を専門職に  
聞いてみよう!

講師  
みずほ在宅医療  
副院長  
看護師・保健師  
井上 了司 氏

# 大切な 大 のお話

## 館地区出張相談 「大切な大のお話」

一番身近で、一番大切、一番人に聞きづらいお通じのことを医療の立場からお話いただけます。

みずほ在宅医療 副院長、看護師・保健師の井上 了司氏をお招きし、講座を開催します。

- ・日時:8月26日(水) 14:00~15:30
- ・会場:ふれあい館もくせい ゆめ
- ・定員:25名(事前申込制)
- ・申込:高齢者あんしん相談センター館・幸町

## 元気づくり事業

5月～6月に志木市高齢者元気づくり事業として介護保険で要支援が出ている方を対象に「日常の動作からはじめる介護予防」と題し事業を行っています。朝霞中央クリニック訪問リハビリテーションより作業療法士の先生をお招きし、普段何気なく行っている動きを詳しく確認しました。そのうえで家事動作で取り入れることが出来るストレッチや筋トレの方法や運動メニューを先生に指導してもらいながら学んでいます。



## 職員紹介 ～春から新体制となりました～

4月に異動してまいりました、川嶋祥子と申します。社協の地域福祉、基幹福祉相談センターでの勤務を経て、このたび館・幸町で社会福祉士として従事することとなりました。地域の皆様がいきいきと安心して生活できるよう努力してまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。



〈退職・異動のお知らせ〉退職:宮崎 異動:菅野  
在職中は大変お世話になり、ありがとうございました。

## 4月から自転車の 交通ルールが改正されました

自転車は原則、車道の左端を走行しますが、次の場合は歩道通行が可能です。

①道路標識や標示で歩道を通行することができる」とされているとき



②13歳未満の子どもや**70歳以上の高齢者**又は一定の身体障害を有する方が運転するとき

③通行の安全を確保するために歩道通行がやむを得ないと認められるとき  
歩道を通るときは、車道寄りの部分を徐行し、歩行者の通行を妨げるときは一時停止です。

ルールを守り、安全に注意して通行しましょう!

## 熱中症を 予防しましょう!



本格的な暑さの前に、体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」で熱中症を防ぎましょう。座って5分のテレビ体操も良いですね。

おすすめはシャワーで済ませず、湯船に浸かることです。「38度～40度前後のぬるめのお湯に10分程度」じわっと汗をかく程度に浸かると、体に負担をかけず暑さに強い体を作れます。入浴前後の水分補給は特に意識してください。

室内でも無理せずエアコンを使い、こまめな水分補給で元気に夏を乗り切りましょう!

