

2021年 臨時

杉並区地域包括支援センター

ケア24西荻だより

ケア24は、杉並区が運営を委託している高齢者の総合相談窓口です

【担当地域】

松庵 2・3 丁目

西荻南 1・2・3・4 丁目

宮前 3 丁目

☎03-3333-4668

月～金 9:00～19:00

土 9:00～13:00

シリーズ

頼れる町会

西荻南一、二丁目南部町会

〔西荻南一丁目1～8番
西荻南二丁目1～13番〕



令和1年度のバス旅行の時の写真

会長 馬橋 正雄

当町会は、高井戸第四小学校の南西の住宅街に位置し、昭和25年に発足し、今年で71年目を迎えます。主な活動として、防犯パトロール、防火訓練、西荻南中央会と協力しての夏休みラジオ体操などを行っています。

今年の3月に、コロナ禍でも町会としてできることを考え、都の助成金を活用し町内の約1,700世帯に、感染予防の品と、コロナ禍で生活上の不安や孤立を感じている方に役立つよう各種相談窓口の案内など地域の情報をお届けしました。これからも明るく住み良い助け合う町づくりを目指して努力していきます。

熱中症 注意!

日常生活における熱中症予防指針 (WBGT)

環境省 熱中症予防情報

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも、発生する危険性が高い 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する
嚴重警戒 (28～31℃)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する
警戒 (25～28℃)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は、定期的に充分に休息を取り入れる
注意 (25℃未満)	強い生活環境でおこる危険性	一般的に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある

熱中症になった時の処置方法は?

意識がある
反応が正常な時

意識がない
反応がおかしい時

- 涼しい場所へ避難させる
 - 衣服を脱がせ、身体を冷やす
 - 水分・塩分を補給する
- ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう。

- 救急隊の要請をする
- 涼しい場所へ避難させる
- 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 医療機関に搬送する
- 倒れた時の状況が分かる人が医療機関に同行しましょう

杉並区熱中症パンフレットより

熱中症について不安などありましたらケア24西荻の熱中症アドバイザーへご相談下さい

家族介護教室のお知らせ♪

家族介護教室参加に対するお願い

- ・ 新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になる場合があります。
- ・ 当日はマスク着用にてご参加下さい。
- ・ 発熱、咳などが見られる場合は、参加をお控え下さい。



高齢者をねらう消費者被害から身を守ろう！

日時：令和3年7月29日（木）
13時30分～15時

場所：西荻南区民集会所
(西荻南3-5-23)

講師：杉並区消費者センター
金子 由美さん

お申込み先 ケア24西荻 03-3333-4668

特殊 詐欺対策 していますか？

対策その1

在宅中でも常に「留守番電話」
に設定しておく

対策その2 自動通話録音機を設置する

対策その3 「詐欺電話チェックシート」で 確認する



自動通話録音機問い合わせダイヤル
☎ 5307-0801
平日午前9時～午後5時15分

区では区内在住の65歳以上の方に対し
電話器に取り付ける「自動通話録音機」を
無償で貸与しています。
申し込み方法や機器の詳細は「自動通話録音機
問い合わせダイヤル」まで



ケア24にパンフレットもございます。ご利用下さい♪

♪体操教室開催のお知らせ♪

9月より第一土曜日に西荻窪診療所の2階で体操教室を開催いたします♪

第一回目は9月4日（土）です！

予約制となっておりますのでご希望の方はケア24西荻までご連絡下さい。

日時 毎月第一土曜 11時～12時

場所 西荻窪診療所2階

参加人数 10名程度 参加費 無料

講師 リハビリ専門職など



杉並区地域包括支援センター

ケア24西荻

〒167-0053

電話：3333-4668

FAX：3333-3968



<窓口開設時間>

平日 9:00～19:00

土曜日 9:00～13:00



- ★所在地 西荻南4-2-7
西荻窪診療所2階
- ★交通 JR中央線西荻窪駅
下車徒歩10分
- ★担当区域 松庵2・3丁目
西荻南1・2・3・4丁目
宮前3丁目