



上北沢1～5丁目・八幡山1～3丁目  
**身近な福祉の相談窓口**  
 地域包括支援センター



令和5年度  
7月発行

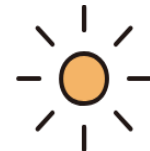
2号

# 上北沢あんしん すこやかセンター



世田谷区が設置した高齢者とそのご家族のための相談窓口です。また、障害のある方や子育て中の方などのご相談もお受けしています。社会福祉士・主任ケアマネジャー・保健師等の専門職員がご相談に応じます。相談に関する秘密は厳守いたします。お電話、ご来所のほか、訪問もいたしますのでお気軽にご相談下さい。

いよいよ猛暑の夏がやってきます！！  
 こまめな水分補給が必要です。

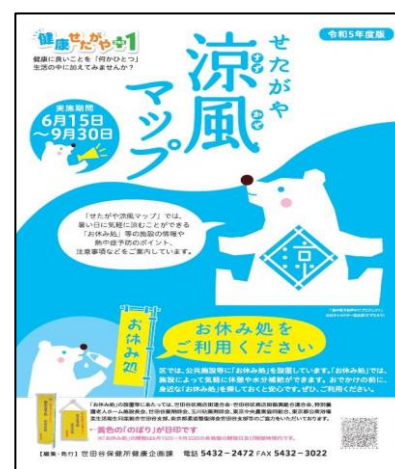


世田谷区では熱中症予防「おやすみ処」を今年も実施しています。暑い日の外出のときに区の公共施設などで気軽にひと休みしたり、水分補給などができます。あんしんすこやかセンターのある上北沢まちづくりセンターにも「おやすみ処」を設置していますので、お気軽にお立ち寄りください。

熱中症患者のおよそ半数は高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しています。

- のどが渇かなくても、時間を決めてこまめに水分補給をしましょう。
- 就寝前には水分補給をしましょう。
- エアコンや扇風機を使って室温調節をしましょう。

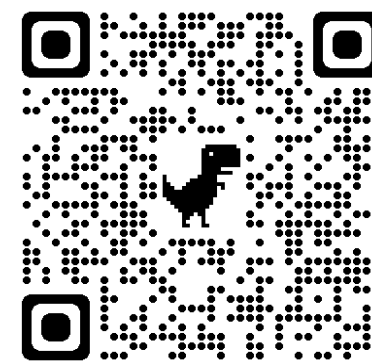
世田谷区ホームページ ページ番号 160161 より引用



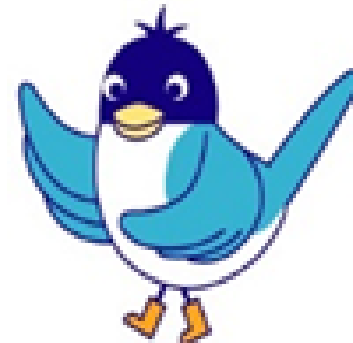
〒156-0057 上北沢4-32-9  
 上北沢まちづくりセンター内

03-3306-1511

窓口開設：月曜～土曜  
 8：30～17：00  
 (日・祝、12/29～1/3休み)



上北沢あんしん  
すこやかセンターの  
ホームページに  
つながります♪



# もの忘れ相談事業のご案内

上北沢あんしんすこやかセンターでは、認知症やもの忘れ、様々な相談や事業を行っています。

いつでもご相談いただけるほか、下記の事業もございますので是非ご参加ください。

- ・ **もの忘れチェック相談会（個別）**

（上北沢まちづくりセンター地下活動フロアーにて）

10月4日(水)午後2時～4時

- ・ **もの忘れチェック相談会（講演）**

（烏山区民会館 ホールにて）

10月18日(水)午後2時～4時

- ・ **認知症高齢者の家族の会（烏山区民センターにて）**

8月23日(水)午前、10月24日(火)午前、12月26日(火)午前、  
令和6年2月27日(火)午前 いずれも午前10時～12時

家族介護者のためのストレスケア講座、認知症講演会、うつ予防講演会、認知症初期の方の相談事業などもございます。詳細はお気軽にお問合せください。

- ・ **認知症あんしんガイドブックについて**

認知症あんしんガイドブック

（認知症ケアパス）には、

もの忘れや認知症に関する事業や情報、「認知症の気づきチェックリスト」が載っています。

あんしんすこやかセンターにて配布しています。

