

あんあんっうしん 安々通信

平成28年 VOL.14

発行元

八王子市高齢者あんしん相談センター子安
(地域包括支援センター)

〒192-0904

八王子市子安町4-10-9 西村ビル4階

☎042-649-6020

今年の夏は、暑い！熱中症に気をつけましょう！

暑い時も寒い時も、天気予報で話題になる“八王子”。昨年8月の気温を調べると、8/1～8/7まで連続で最高気温35度以上の猛暑日が続きました。昔と同じ感覚で夏を乗り切ろうとすると熱中症になる可能性が高くなります。そこで、簡単にできる生活上の注意点をまとめましたので、ご参考までにご確認ください！

基本は体力づくり

- ① 3食きちんと食べること
- ② 食べ方を工夫する
(薬味や香辛料を使い、食欲を刺激)
- ③ 生活リズムを整える
(寝不足による遅起きは、日中体がだるくなり、寝つきが悪くなる悪循環に)
- ④ 睡眠不足の時は、30分の昼寝
(長い昼寝は、夜眠れなくなる原因！)

こまめな水分の補給

- ① 動かなくても失われる水分
- ② 冷たすぎたり、一度にたくさんの水分摂取は逆効果
- ③ 口を湿らせる程度を小まめに！
- ④ 外出前後、入浴前後、寝る前、起床時に水分を摂る
- ⑤ アルコールやカフェインは利尿作用があり、かえって水分が放出されます。麦茶がおすすめ！

生活環境を整える

- ① **エアコン**や扇風機の活用
- ② 日よけ(すだれ・よしず・日除けネット)を使用
- ③ 風があるときは窓を開ける
- ④ 早朝や夕方の打ち水
- ⑤ 室内に温度計や湿度計の設置



家族介護者のつどい わたあめくらぶ

時間 ● 13:30～15:00 お茶代:¥100

会場 ● ケアラーズカフェわたぼうし
(当センターと同じビル2階です)

※駐車場がございません。お越しの際は、公共交通機関をご利用いただくか、近隣のコインパーキングをご利用下さい。



今後の予定

申込み不要！
初めての方も大歓迎！

介護に関する不安を話しませんか？
冷たいお茶をご用意しています！

7/13(水)・8/10(水)

9/10(土)



PHOTO REPORT



グループワークも活発な話し合い

認知症サポーター養成講座を 開催しました！

平成28年5月24日、子安市民センターにおいて、認知症サポーター養成講座を行いました。

これは、八王子市高齢者活動コーディネートセンター(八王子センター元気)が主催し、傾聴講座の一環としてのものです。高齢者あんしん相談センター子安では、同講座を希望される学校や団体、グループなどに赴き、出張講座をおこなっています。お気軽にお問合せ下さい！ ☎042-649-6020



わたぼうし

火～土 10:00～16:00 ☎686-2779

ホームページもご覧下さい。

「わたぼうし通信」もご確認くださいませ。

<http://www.koyasu-anshin.jp/>

俳句（春・夏）

あじさいや
藍こぼれいし
明月院

落合好子 様



タンポポの
根強き咲きし
我も又

曾賀ヤエ 様



短歌

夫逝きて
三十年は
夢の如
子等に守られ
今の幸せ

落合好子 様



ケアマネさん こんにちは！

VOL.2



ケアマネジャーとは…？

正式名称は、介護支援専門員です。居宅介護支援事業所や施設に所属しています。介護保険で要介護認定を受けた方からの相談を受け、専門的な視点でケアプランの作成を行います。

“ケアマネジャー”って、どんな仕事をしているかご存知ですか？
「聞いたことはあるけれど、よくわからない…」「どんな人がやっているの？」という疑問をよく耳にします。そのような皆様からの声を受け、このコーナーを設けました。
第2回目は、アコム在宅ケアセンター八王子中央（万町）の川野ケアマネジャーです。

アコム在宅ケアセンター八王子中央（居宅介護支援事業所）

川野 均 （かわの ひとし） ケアマネジャー

Q.自己紹介をお願いします！

これまで、施設の介護職員として働いてきました。現在の事業所に来て、2年10か月になります。「私がついています！」という思いで、高齢者の方に寄り添いながら、在宅生活をサポートできるように心がけています。

Q.ケアマネになったきっかけ

介護職員の時、高齢者の方から、色々な相談をされることが多く、そういった問題を解消できる仕事をしたいと思ったのがきっかけです。

Q.趣味や特技を教えてください。

登山が趣味でしたが、最近はできていません。ウォーキングが日課です。

Q.ケアマネの仕事はいかがですか？

ご本人やご家族と話し合いながら、納得のいくサービス調整をするのが大変です。一方で、ご本人の希望がかなえられるよう、ケアプランを立てた結果、状態が改善された時は、嬉しさを感じます。

Q.八王子の好きな所を教えてください。

都会過ぎず、田舎過ぎずのところが好きです。郊外ののどかな風景も好きです。

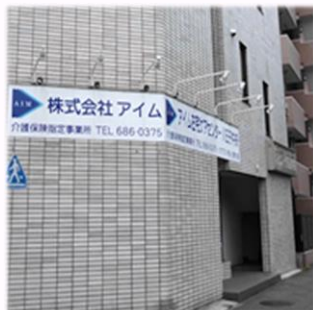
Q.P Rポイントを教えてください！

以前と比べ、ケアマネジャーが増員となりました。アットホームな雰囲気、チームワークを大切にしています。よろしくお願いいたします！

事業所のデータ&特色

ケアマネジャー 6名
（女性3名・男性3名）

平成5年創業。訪問入浴サービスをはじめ、訪問介護など事業を拡大。同事業所は、平成24年6月に開設。国道16号沿いの交通至便な場所にあります。



アコム在宅ケアセンター 八王子中央

住所：八王子市万町 117-6

電話：042-686-0375

受付：8:30～17:30

休日：日曜日、年末年始

（併設）訪問介護事業所

取材後記

今回は、お忙しい中、取材にご協力いただき、感謝申し上げます。川野さんは、穏やかで笑顔が素敵な方でした。次号以降も、皆様のご協力いただければ幸いです。

（取材班）



私たちは、高齢者の総合相談窓口です。

八王子市高齢者あんしん相談センター子安



（担当エリア）台町1丁目、緑町、上野町、万町、南新町、天神町、寺町、子安町1～4丁目

開所日●月曜日～土曜日 休日●日曜日・祝日、年末年始 開所時間●9:00～17:30

住 所●子安町4-10-9 西村ビル4階 ※駐車場がございません。近隣のコインパークをご利用下さい。

電 話●042(649)6020 FAX●042(649)6021 公式サイト●<http://www.koyasu-anshin.jp/>