

新代田 あんしんすこやか だより



第 183 号

【発行元】
新代田あんしんすこやかセンター
(新代田地域包括支援センター)
住 所：世田谷区羽根木1-6-14
電 話：03-5355-3402

熱中症は予防が大切！

予防のポイント

- 行動を工夫しましょう！
天気予報を参考にし、熱中症警戒アラート（翌日又は当日の暑さ指数（WBGT）が概ね33度以上になること）が発表されるような暑い日や時間を避けて外出や行事の日時を検討しましょう。
- 暑さを避けましょう！
外では日陰を利用し、日傘や帽子を使いましょう。
- こまめに水分や塩分を補給しましょう！
急に暑くなった日は特に注意が必要です。外出時はマイボトルを持参し、水分補給等を心がけましょう（マイボトルは毎日洗浄し、清潔を保ちましょう）。
- 服装を工夫しましょう！
吸湿性や通気性のよい素材のものを着用し、襟元を緩めて通気をよくしましょう。

少しでも
具合が悪いと感じたら、
早めの対処を!!

健康せがや+1
健康に良いことを「何かひとつ」
生活の中に加えてみませんか？

令和8年度版

せがや
涼風
マップ

実施期間
6月15日
～9月30日

「せがや涼風マップ」では、
暑い日に気軽に涼むことができる
「お休み処」等の施設の情報や
熱中症予防のポイント、
注意事項などをご案内しています。

「熱中症」とは、

高温多湿な環境下で、発汗による体温調整等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも発症し、死亡することもあります。

（厚生労働省 熱中症関連情報）

世田谷区では、熱中症予防「お休み処」の場所、熱中症予防のポイントや注意事項などの情報を盛り込んだ「せがや涼風マップ」を配布し、熱中症予防のポイント、注意事項などをご案内しています。

新代田地区アクションチーム 新代田えがお美まもりたい



新代田区民センターや地域の商店、四者（まちづくりセンター、社会福祉協議会、児童館、あんしんすこやかセンター）が連携し、地域で互いに見守り合い、誰もが活躍できる場を作る事を目標に活動中です。

7月16日(木) 15:00～ まもりやまテラスにて 「手洗いチェッカーを使って手の汚れを見てみよう」と題して細菌学を専攻されていた地域の方による、手洗いのイベントを開催予定です。

詳細は、新代田あんしんすこやかセンターにお問合せください。

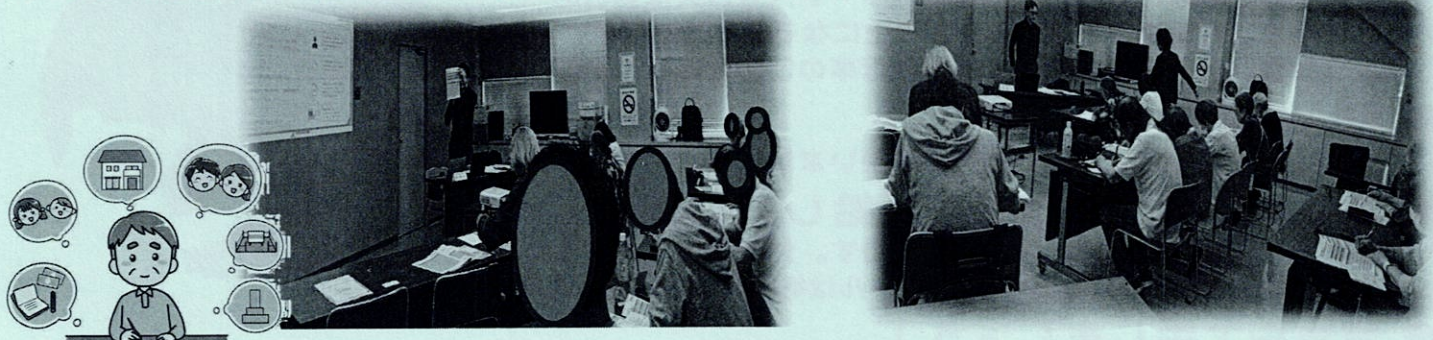
いきいき講座を開催しました

遺言書について知ろう～コトダマ教室「なぜから始まる遺言書」～と題して6月12日に開催し、12名の方が参加されました。遺言書について必要な内容は？遺言書を書くために準備することは？などを学び、ワークシートを使って整理しました。

経堂司法書士事務所 司法書士 高橋 朋宏 先生が講師として遺言書についてモデルケースや例などを交えながら講話をしました。

参加者からは「役にたちました」「具体例をもっと聞きたい」などの感想をいただき、今後の備えを行うきっかけになったと思っております。

次回は9月頃、体操の講座を企画しております。詳細は、新代田あんしんすこやかセンターにお問合せください。皆様のご参加をお待ちしております！



新代田地区にお住まいの方の声を募集します！

毎月発行している、新代田あんしんすこやかだよりにあなたの声を載せてみませんか？ 匿名で掲載します。

- 
- ・趣味の作品を見てほしい！
 - ・料理のレシピを紹介したい！
 - ・手記を載せてみたい！ など

新代田地区の皆さんと想いを共有し、交流のきっかけ作りをしてみませんか？

応募方法：新代田あんしんすこやかセンター窓口に紙面でご応募ください

便箋や作品の写真等 A4 サイズまでの物をご自身でご準備頂くか、新代田あんしんすこやかセンター窓口でも記入用紙をご用意しています！

二次元コードで活動の様子がご覧いただけます！

きたざわ苑のホームページ内で新代田あんしんすこやかセンターの日頃の活動の様子を紹介しています。

こちらの二次元コードをお手持ちのスマートフォン等で読み取ってご利用ください。今後も活動の様子を発信していきます！



新代田あんしんすこやかセンター (新代田地域包括支援センター)



世田谷区羽根木1-6-14
電話：03-5355-3402
FAX：03-3323-3523

あんしんすこやかセンターは、世田谷区から委託された身近な福祉の相談窓口です。
秘密は厳守します。安心してご相談ください。

開設時間：

午前8時30分～午後5時（月曜日～土曜日）
（日曜・祝日・12月29日～1月3日は休業）