

太子堂あんすこだより

令和 7 年 6 月号



太子堂あんしんすこやかセンター広報紙

(地域包括支援センター)



■発行

太子堂あんしんすこやかセンター

世田谷区太子堂2-17-1 2階

電話03-5486-9726

FAX03-5486-9750

＊＊世田谷区が設置している身近な福祉の相談窓口です＊＊

健康・介護に関する相談なら

あんしんすこやかセンターをご利用ください

ご家族のこと・
身近な方のこと



介護保険や区の
サービスのこと

皆様のご自宅にも訪問します。自分自身のこと。お気軽にお声かけください

新規職員のお知らせ

いつまでも住み慣れた地域ですこやかに暮らすために、太子堂あんしんすこやかセンターでは、8名の職員が皆様のご相談に対応しております。今年度3名の新規職員が配属になりました。

【新規職員あいさつ】

- 4月より社会福祉士として着任いたしました。地域の皆様が安心して暮らせるよう支援してまいります。よろしくお願いします。(加藤)
- 4月1日付で看護師として採用になりました。1日でも早くお力になれるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。(西谷)
- 5月1日付で採用されました。地域の高齢者とその家族の支援に励みます。宜しく願いいたします。(永野)

よろしくお願いします



いきいき講座予定

～フットサル東京がやってくる～ 座ってできるラグビー体験会！

日時：7月9日(水) 10時30分～11時30分

場所：三軒茶屋ふれあい広場

申し込み不要 お気軽にお立ち寄りください



太子堂青空保健室

～くだもの食べてる？～ 管理栄養士より栄養のお話

日時：7月28日(水) 10時30分～11時30分

場所：三軒茶屋ふれあい広場

申し込み不要 先着40名





はつらつ介護予防講座

介護予防のお話と
世田谷いきいき体操

場所:太子堂複合施設 活動フロアー 3 階

対象:太子堂1～5丁目、三軒茶屋 1 丁目にお住まいの65歳以上の方

時間:14時～16時(120分)

※随時お電話または窓口でお申し込み下さい。

(定員に達した時点で締め切り:お一人 12 回まで)



R7 年									R8 年		
4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
24	8	26	24 ↓ 31 日程 変更	14	11	16	20	11	15	12	12
	22 体力 測定			28	25	30	27	25 体力 測定	22	26	26

熱中症予防のポイント



熱中症とは、気温が高い場所で長時間過ごすと、体温調節がうまくいかなくなり、体の中に熱がこもって体調が悪くなることです。初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう！

① こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。



② エアコン等で室温 28 度以下、湿度 40～60%に調節

あんしんすこやかセンターで熱中症予防シートを配布しています！

③ 快適な睡眠環境を保ちましょう

寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。



④ 3食きちんと食べ、丈夫な体をつくる

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。【出典】熱中症ゼロへ-日本気象協会推進

【問い合わせ先】

太子堂あんしんすこやかセンター

(地域包括支援センター)

電話：03-5486-9726

住所：世田谷区太子堂 2-17-1 太子堂複合施設 2 階

月～土曜 8 時 30 分～17 時 (日・祝日、12/29～1/3 休み)

担当区域：太子堂 1～5 丁目、三軒茶屋 1 丁目

