



# 中央南地域包括支援センターだより

新型コロナウイルス感染防止のため、引き続き3つの密を避けると共に、手洗いやうがいをこまめにしたり、外出の際のマスク着用や消毒を行なう等、感染予防をしましょう。

今月は「地区生活支援員」と「インフォーマルサービス」についてご紹介します。

地区生活支援員ってどんなひと？



住民の皆さんの身近な地区や町会単位で「つながりづくり・助け合いづくり」を支援します。また生活支援や通いの場を必要とする高齢者や、担い手として活動したい人とサービスをつなげます。

どこに行けば地区生活支援員とお話できるの？



4月から地域づくりセンターに配置となった松本市社会福祉協議会の職員です。福祉ひろばや町会サロン等地域の活動にも参加しています。まずは各地区の「地域づくりセンター」へお問い合わせください。



インフォーマルサービスとは・・・

家族をはじめ近隣住民や地域社会、NPOやボランティアなどが行う援助活動で、公的なサービス以外のものを指します。生活や外出の支援、配食、移動販売、運動や集いの場など地域に応じて様々なサービスがあります。お住まいの地域の情報については、各地区の地区生活支援員や地域包括支援センターへお問い合わせください。





# オンライン通いの場アプリのご紹介

ダウンロードはこちらから↓

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、高齢者の通いの場が活動を自粛している状況でもオンラインで自己管理しながら、運動や健康づくりに取り組めるアプリケーションです。スマートフォンやタブレットなどで使えます。※随時通信料がかかります。

## 〈アプリの内容〉

自宅で出来る体操、脳を鍛えるゲーム、健康チェック、食事管理、おさんぽ支援、通いの場チェックイン、コミュニケーション など



iOS版  
(AppStore)



Android版  
(GooglePlayストア)

iOS13以上対応 Android7.0以上対応

※機種によってダウンロードできない場合があります。

問い合わせ先：高齢福祉課介護予防担当  
電話 34-3237

## 暑い季節に向けてのお知らせ

### 熱中症とは

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなり、めまいやけいれん、頭痛などのさまざまな症状を引き起こす病気です。炎天下だけではなく、浴室や寝室など風通しの悪い屋内でも起こりやすくなります。また、コロナ禍でマスクをしているため、熱中症になりやすいです。十分に気を付けましょう。

### 熱中症を予防するには

#### ①暑さを避ける

- ・室内ではエアコン、扇風機で温度を調節
- ・カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・外出時、日傘や帽子の着用
- ・通気性の良い、速乾性のある衣服の着用

#### ②水分補給

- ・部屋の中でも、外出時でも、喉の渇きを感じなくても水分補給
- ・塩分も一緒に摂る。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は指示に従いましょう。

## 成年後見制度相談会のお知らせ

司法書士による成年後見制度に関する相談会を開催します。

日時：6月28日(火) 午後1時30分～4時(要予約)

場所：市役所本庁舎北別棟1階 高齢福祉課内相談室

予約・お問い合わせ：高齢福祉課介護予防担当(電話34-3237)

または、お近くの地域包括支援センターまで

中央南地域包括支援センター(高齢者の総合相談窓口)

電話 55-3320 Fax 25-2211