



令和6年 夏号

つながろう関町

こんにちは 関町地域包括支援センターです



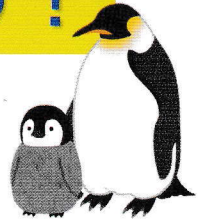
関町地域包括支援センターは、高齢者の皆さまの身近な相談窓口です。
ご自身のこと、ご家族のこと、地域のことなど遠慮なくご相談ください。

適切な予防で、熱中症を防ぎましょう！



熱中症のおよそ半数は、65歳以上の高齢者です。

1. 暑さを避ける
2. 扇風機やエアコンを使って温度調整をする
3. こまめな水分・塩分補給



「自力で水が飲めない」「応答がおかしい」というときには、
ためらわずに救急車（119番）を呼びましょう！

あなたのチカラ、 地域で活かしてみませんか

地域包括支援センターというと、介護が必要になったら。何か困る事が出てきたら。というイメージの方が多いと思いますが、高齢者と地域を繋げるという役割も持っています。

- ・こんな生活支援をしてくれる団体はないかな？
- ・高齢になっても元気！地域で何か活動がしたい。
- ・活動場所が欲しい！等々のお話しもぜひお聞かせください。

生活支援コーディネーターが内容をお伺いして、一緒に活躍の場や支援について考えていきます！



今後の予定(7月～9月)

南4 なごみの会
(本人ミーティング)
8月9日(金)
午後2時～3時30分
関町地域集会所集会室1・2

臨床美術脳いきいきアート
8月20日(火)
午後2時～3時30分
関町特別養護老人ホーム
1階多目的室

おしゃべりサロンde関
(本人ミーティング)
7月17日(水)
9月18日(水)
午後2時～3時
はつらつセンター関

脳フィットネス体操
フリフリグッパ
7月8日(月)
9月9日(月)
午後2時～2時45分
立野地区区民館第一会議室

ご興味がある方は下記連絡先にお電話ください。
掲示した日付・時間に変更となる可能性があります。

新企画

薬局カフェがスタートしています。

それぞれミニ講座を開催いたします。

7月22日(月) 午前9時半～10時半
8月26日(月) 午前9時半～10時半
9月30日(月) 午後2時～3時

開催場所
中川薬局関町2号店
(関町北2-3-9)

参加！
理学療法士

南4 なごみの会特別編
「転ばない身体づくり」
講習会・相談会
7月12日(金)
午後2時～午後3時30分
関町地域集会所集会室1・2

関町地域包括支援センター

住所：関町南4-9-28（関町特別養護老人ホーム内 1階）

☎ 03-3928-5222

開所時間：月曜日～土曜日 午前8：30～午後5：15(日・祝日・年末年始を除く)

高齢者の相談窓口

担当区域

関町北1～3丁目
関町南2～4丁目
立野町

このお便りは年4回発行しております。次号は10月を予定しています。

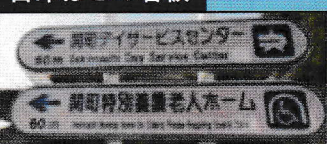
関町地域包括支援センターはこちらです

関町北 3 丁目

関町北 2 丁目



目印はこの看板



案内板から直線60m先

関町南 3 丁目

最寄りのバス停

西武バス

慈雲堂前下車：徒歩3分

関町北1丁目下車：徒歩7分

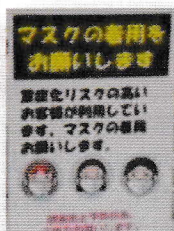
※道に迷われたら下記電話番号に連絡ください

外観

練馬区特別養護老人ホーム内に地域包括支援センターがございます。受付でお声がけください。



ブログに毎月
活動内容を報告
しています！



マスクの着用、
入口での手洗い・検温
をお願いしております

関町地域包括支援センター

住所：関町南4-9-28（関町特別養護老人ホーム内 1階）

☎ 03-3928-5222

開所時間：月曜日～土曜日 午前8：30～午後5：15（日・祝日・年末年始を除く）

高齢者の相談窓口

担当区域

関町北 1～3 丁目
関町南 2～4 丁目
立野町