

八広 はなみずき みまもりだより



2026年6月号

vol. 181

八広はなみずき高齢者
みまもり相談室広報誌

涼み処のご案内

「**涼み処**」は、区内公共施設等で、高齢者の方々が暑さを避けて涼しく過ごせる「**猛暑避難所**」です。施設の開館時間にご利用できます。熱中症対策として是非ご利用ください!



八広はなみずき高齢者支援総合センター・高齢者みまもり相談室では6月1日～9月30日まで「涼み処」を開設しています!熱中症対策にお気軽にご利用ください。

(ご利用時間:9時～18時 *日曜・祝日を除く施設の開館時のみ)

八広・東墨田地域にある他の涼み処



- 八広地域プラザ 吾嬬の里 八広4-35-17 03-6657-0471
- 東墨田会館 東墨田2-12-9 03-3612-0286
- 社会福社会館(娯楽室) 東墨田2-7-1 03-3619-1051

クールスポット(八広・東墨田地域)

「**クールスポット**」は**熱中症特別警戒情報の発表時**、「クーリングシェルター」として施設の一部を開放します。



- 八広図書館 八広5-10-1(都営住宅1階) 03-3616-0846
- 八広児童館 東墨田1-2-6 03-3612-8300
- すみだスポーツ健康センター 東墨田1-6-1 03-5247-7755



*施設により開館日、開館時間が異なります。*飲料や食料品等の提供はしていません。
*受入可能人数に限りがあります。*利用の際、登録が必要な場合があります。

八広はなみずき高齢者みまもり相談室

京成線八広駅近くの高架下です!

☎03-3614-1465

墨田区八広5-18-23 FAX 03-3610-6590

<相談受付時間>

月～金 9:00～17:00

(土・日・祝日・年末年始休み)



【墨田区委託事業】



担当:渡辺・南部・吉松



ホームページ <http://www.san-ikukai.or.jp/sumida/hana/>

熱中症は予防が大切！



1. エアコンや扇風機を使い、室内の温度と湿度を調整しましょう。
同じ温度でも、湿度の高いほうが熱中症の危険が増します。
室内や夜間でも熱中症は多く発生しています。
室内では風通しを良くし、熱気をためないようにしましょう。
2. 水分補給は計画的、かつ、こまめにしましょう。
のどが渇いていなくても、定期的な水分補給を心がけましょう。
2～3時間おきにコップ1杯程度の水分を積極的に摂りましょう。
3. 暑い時間の外出は避けましょう。
外出するときは、日傘や帽子を着用し、涼しい服装を心がけましょう。
4. 規則正しい生活をしましょう。
不規則な生活や体調不良な状態は、熱中症にかかりやすくなります。
十分な栄養と睡眠(休息)、無理のない行動を心がけましょう。

めまい・頭痛・吐き気や息苦しさ・脱力感・立ちくらみ

このような症状があるときは病院を受診してください。

※ 6月1日(月)から9月30日(水)までの間、区内17か所の公共施設等で、主に区内在住の高齢者の方を対象とした猛暑避難所「涼み処」を開設します(各施設の開館時のみ開設)。暑さを避けて涼しく過ごすためにご利用ください。

【問合せ先】墨田区高齢者福祉課支援係 03-5608-6168

ねたきり在宅高齢者等介助者慰労助成事業

日頃の疲れを癒してみませんか？ 要介護3以上の方を在宅で介助されているご家族に、4,000円相当の施術が受けられる「はり、灸、マッサージ券」を2枚お渡しします。

○対象となる方

以下の条件を満たす被介助者を、在宅で日常介助しているご家族

- ・墨田区にお住まいで、介護認定が要介護3以上の方
- ・在宅の方(施設に入所中・入院中の場合は対象外となります。)

※自宅への訪問施術に対応している施術所もあります。その場合、別途施術者の交通費をご負担いただく場合がありますので、事前の予約時にご確認ください。

○申請方法

申請書を高齢者福祉課または高齢者支援総合センターへご提出ください。

申請書は上記施設での配布のほか、区のホームページからダウンロードもできます。

【問合せ先】 墨田区高齢者福祉課支援係 03-5608-6168

高齢者の方の高齢者の方の自立した生活を支援するため 日常生活用具を給付します

■対象となる方

65歳以上の在宅の方で、要介護認定を申請して、認定結果が「非該当」と判定を受けた方
ただし、シルバーカーは歩行に障害があると認められれば、要介護認定の結果に関わらず、
また、要介護認定の申請をしていなくても対象になります。

■助成内容

腰掛便座、スロープ、歩行支援用具、入浴補助用具、シルバーカー
総額10万円を限度に助成

■申請方法・利用者の負担金

申請書を高齢者福祉課または高齢者支援総合センターへご提出ください。

申請書は上記施設での配布のほか、区のホームページからダウンロードもできます。

購入価格の1割・2割または3割負担(所得等により負担金がない場合があります。)

【問合せ先】 墨田区高齢者福祉課支援係 03-5608-6168



令和8年6月4日(木) 男性介護者教室を開催します

【開催日時】 令和8年6月4日(木) 午後2時から午後4時まで

【場 所】 ぶんか高齢者支援総合センター(墨田区文花1-29-5都営文花一丁目アパート5号棟1階)

【内 容】 介護者のための調理と食事について

【その他】 今年度は令和8年9月3日、11月5日、令和9年2月4日にも男性介護者教室の開催を予定しています。場所はすみだ福祉保健センター(墨田区向島3-36-7)です。詳細は8月21日、10月21日、1月21日に発行される「墨田区のお知らせ」に掲載されます。ぜひご参加ください。

【問合せ先】 お近くの高齢者支援総合センター