



八広 はなみずき みまもりだより



2026年8月号

vol.183

八広はなみずき高齢者
みまもり相談室広報誌

熱中症を予防しましょう!!

最近、最高気温35度以上の『猛暑日』となる日が非常に多く、危険な暑さとなっています。皆さんはどのような暑さ対策をされていますか？
熱中症とは、高温多湿な環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなることで体内に熱がこもる状態です。
皆さんで声を掛け合いながら熱中症予防をしていきましょう！

熱中症予防のポイント!



こまめな水分補給

- ・のどが渇く前に水分
- ・入浴前後、寝る前にも水分
- ・汗をかいたら塩分も摂る



室温の管理

- ・すだれなどで日差しを遮る
- ・エアコンや扇風機を上手に使う



体調の管理

- ・十分な睡眠や休憩
- ・無理をしない



認知症サポーター養成講座 参加者募集

認知症サポーターとは、地域の認知症の人や家族を見守る応援者です。

日時：9月12日(土) 14:00～15:30

場所：八広はなみずき高齢者支援総合センター 多目的室

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!



【墨田区委託事業】



☎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)



担当：渡辺・早田・南部・吉松



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

お祝い金を贈呈します（数え年米寿・喜寿）

（墨田区長寿者祝金贈呈事業）



訪問期間：9月7日～9月30日

墨田区では、米寿と喜寿の方に、お祝い金を贈呈しております。

お祝い金は、墨田区民生委員・児童委員（墨田区高齢者相談員）がご自宅にお届けします。

※墨田区民生委員・児童委員不在地区は、ご自宅に現金書留で郵送します。

米寿（10,000円）

昭和14年1月1日～昭和14年12月31日生まれの方（数え88歳）

喜寿（5,000円）

昭和25年1月1日～昭和25年12月31日生まれの方（数え77歳）

☆喜寿対象者の方には、事前に「ふれあい訪問のお知らせ」と「ふれあい訪問票」を郵送します。詳しくは、同封の「ふれあい訪問のお知らせ」をご覧ください。

高齢者福祉課支援係 電話 03-5608-6168



認知症サポーター

ステップアップ教室

募集

認知症サポーター養成講座を受講した方へ 実習を通して学べる教室のご案内です

	日程	時間	場所	内容
第1回	10月28日 (水)	午後1時30分 ～3時30分	区役所12階122会議室	開講式、ガイダンス 講座等
第2回	11月10日 ～11月25日	午後 各施設による	各施設での実習となります 詳細は、お問い合わせください（各施設2名程度）	施設実習 いずれか1ヶ所
第3回	12月9日 (水)	午後1時30分 ～3時30分	オレンジカフェ八広 (墨田区八広5-18-23 八広はなみずき高齢者支援総合センター)	オレンジカフェ実習 いずれか1ヶ所
	12月17日 (木)	午後1時30分 ～3時30分	オレンジカフェ本所 (墨田区本所1-13-4 本所地域プラザ BIGSHIP/ビッグシップ)	
第4回	1月20日 (水)	午後1時30分 ～3時30分	区役所12階122会議室	グループワーク 修了式

9月30日締め切り

【申込】 高齢者福祉課 地域支援係 電話 5608-6502

ボランティアとして活動できる認知症サポーターを養成します！

高齢者支援総合センター
高齢者みまもり相談室が、

くらしに役立つ情報を「LINE」で配信しています！

登録手順はQRコードから
ご確認ください。



墨田区ホームページから
登録手順書がダウンロード
できます。

こんな情報が届きます 講座 / 地域のイベント / 介護に関する情報他



ひと、つながる。

墨田区

高齢者福祉課作成