

# 東第一地域相談窓口通信

令和3年度 **SUMMER** 号



暑中お見舞い  
申し上げます 

日増しに夏らしくなるこの頃、いかがおしのぎでしょうか。

マスクを装着した状態で過ごす夏は今年で2回目ですが、やはり慣れず、外回り際には誰も居ないときを見計らってマスクをずらし涼んでいる東第一相談窓口の鎌田です。日々思う事は、感染予防もしていきながら、自分なりの暑い夏を乗り切る方法をもっておくことが大切ではないかと思えます。

この夏も、「地域の気軽な相談係」をめざし、暑さに負けず、コロナ感染予防にも留意しながら活動しております。介護保険の相談や日々の困りごと等、ご相談いただいた内容に対し「繋ぎ役」として、各専門職に的確にお繋ぎしていきますので、どうぞお気軽にご相談ください。特別養護老人ホームつるぎ荘に在中しております。

よろしくお願い申し上げます。

そんな相談員鎌田の夏を乗り切る方法…

① 努めて熱いものを飲む・食べる

冷たいものも食べますが、白湯を飲んだり夏でも鍋をします。

② 酸のものや梅和えなど、酸っぱいものを食べる

とにかく食欲が増します！

③ 努めて体を動かす！

暑い時はつい体を動かすことが億劫になり、運動不足になりがちなので、比較的涼しい早朝か夜に愛犬と散歩、そして寝る前に柔軟体操をしています。

④ よく寝る

よく寝て、疲れをためない様にします。

食事・運動・睡眠が自分の体を作っている！と思い、チョットした事ですが、毎年元気に暑い夏を過ごすことができている様に思います。



## ●東第一地域相談窓口連絡先

〒599-8113

堺市東区日置荘田中町143-1 特別養護老人ホームつるぎ荘内

**連絡先：072-286-2828**

FAX：072-286-6868

**担当者：鎌田美和**



丸顔がトレード  
マークです 



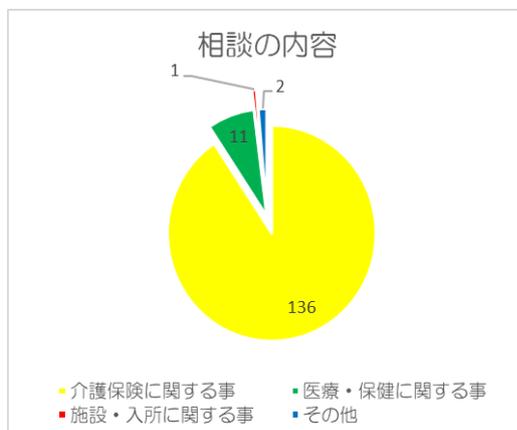
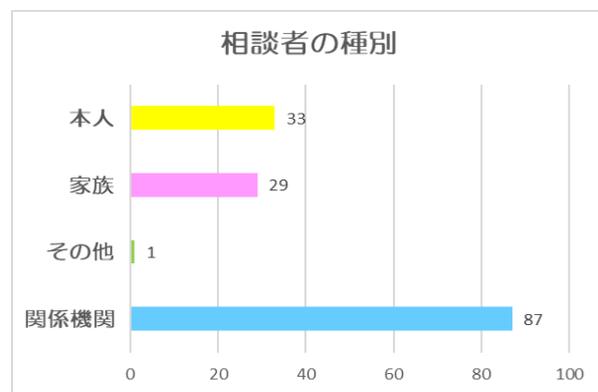
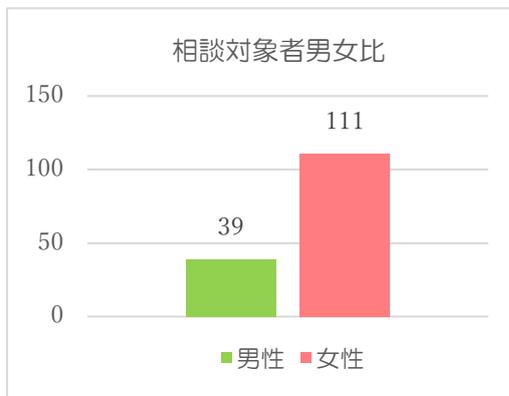
相談窓口にどんなご相談が多いか、令和3年4月の  
相談状況を例にみなさまにご案内したいと思います。

令和3年4月の相談件数は **150件** ありました。

その中で初めてのご相談は **9件**

その他は以前関わらせていただいた方からのご相談や、継続して関わらせていただいている方からのご相談でした。

相談対象者については、圧倒的に対象者が女性の方が多かったです。女性の方が長生きされているということも影響しているように思います。



新規のご相談については、コロナ禍であっても必要に迫られて、という状況が多かった様に思います。

また、コロナ禍で自粛していたことによって、体力や筋力の低下がみられ、介護保険を利用することになったという場合も多かった様に思います。

介護保険は『介護予防』という観点での利用もあります。

コロナ禍で世間全体が自粛傾向にありますが、デイサービス等の各事業所の職員さんたちは感染予防に努め、日々高齢者の方たちが安心して利用していただける様配慮されています。ご自身でもしっかりと感染予防を行っていただきながら、将来の自分の為に『介護予防』の為に介護保険の利用も有効ではないかと思えます。

心身共にいつまでも健やかに過ごせる様にしたいですね？

