

ゆうゆう



9月に入り、少しずつ秋の気配を感じるようになりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

本号では、気軽に相談ができる集いの場を紹介します。



食中毒に気をつけましょう！

うだるような暑さが続く夏に多いと思われる食中毒ですが、実は年間をとおして発生数が多く、直近5年では700～1,100件の幅で推移しています。

令和6年の食中毒は、全国で1,037件(患者：14,229人)と報告されています。

生鮮食料品など冷蔵や冷凍の温度管理が必要な食品の購入は買い物の最後にし、購入したら早めに帰宅するようにしましょう。

また、食べ物に触る前はよく手を洗い、包丁やまな板は洗ってから熱湯をかけた後、使うことが大切です。

秋はサンマなど美味しい食材がたくさんあります。

食中毒をしっかりと防ぎ、食欲の秋を楽しみましょう！

発行

大田区福祉部高齢福祉課

TEL：5744-1268

FAX：5744-1522

介護の疲れを軽減するには？



介護は先が見えず、不安になることもあるかもしれません。
また、介護によってこれまでの生活から大きな変化が起こることもあります。
精神的にも肉体的にも疲労が溜まっている可能性もあります。
そんな時は頑張りすぎず、周囲に相談するなど悩みを抱え込まないことが大切です。

■地域包括支援センターを活用しましょう

区内には 23 か所の地域包括支援センターがあります。高齢者やその家族に対して、福祉や介護に関する専門職員が相談に応じており、そのニーズに適したサービスが受けられるように支援します。日頃から身近な相談窓口を把握しておけば、介護していくうえで心の支えになります。

■悩みは周囲に相談しましょう

悩みを抱え込んでしまうと、視野が狭くなり、精神的にも追い込まれてしまう場合があります。不安なことがあったら親族や知人に相談してみてください。また、大田区内には 14 の介護家族会があります。悩みを話すことでストレス発散になるだけでなく、介護家族者同士の交流や情報交換ができるので、ぜひ参加してみてください。



脳活つながる虹広場 (MCI 発見プロジェクト)のご紹介

今年から地域包括支援センターと様々な機関が連携し、健康相談やフレイル予防教室などを行う「脳活つながる虹広場」が始まりました。

楽しみながら健康を促進し、健康の不安や疑問を専門家に相談しましょう！

- ★会場：大森中診療所 6階（大森中1-22-2）
- ★持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル
- ★申込み：不要です。当日会場へお越しください。
- ★日程：令和7年9月11日(木)・10月3日(金)・11月6日(木)
12月12日(金)
- ★時間：午前9時30分から11時30分まで
- ★問合せ先

地域包括支援センター大森東 TEL：03-6423-8300
地域包括支援センター平和島 TEL：03-5767-1875



詳細はコチラ

オレンジカフェに参加しませんか？

オレンジカフェ（認知症カフェ）とは、認知症についての学びや情報交換、交流や相談ができる集いの場です。

大田区では、株式会社セブン&アイ・フードシステムズとの包括連携協定に基づき、ファミリーレストランのデニーズ（池上通り店・大森中店）の一部をお借りし、オレンジカフェを月に1回開催しています。

また、地域包括支援センター糀谷とスーパーのサミット大田大鳥居店とが連携し、店舗内のカフェスペースで毎月オレンジカフェを開いています。

区内では他にも23か所で様々なオレンジカフェが活動中です。

どなたでもお気軽にご参加ください！

詳細は右のQRコード、または各地域包括支援センターへ。



詳細はコチラ

●デニーズ池上通り店

開催日：毎月第1水曜日

午後3時から午後4時30分 参加費：1品注文

申込・問合せ先：地域包括支援センター徳持 03-5748-7202



●デニーズ大森中店

開催日：毎月第3木曜日

午後3時から午後4時30分 参加費：1品注文

申込・問合せ先：地域包括支援センター平和島 03-5767-1875

●サミット大田大鳥居店

開催日：区のホームページ、お電話にてご確認ください

午前10時から午前11時30分 参加費：無料

申込・問合せ先：地域包括支援センター糀谷 03-3741-8861



～高齢者見守りメールのご案内～



ご家族からの依頼により、認知症などで行方不明となった高齢者の情報を、事前に登録していただいた方（協力員）の携帯電話やスマートフォン、パソコンに配信し、可能な範囲で検索のご協力を呼びかけるものです。

ご協力をいただける方は二次元バーコードより登録をお願いします。

【問合せ先】大田区 高齢福祉課 03-5744-1268



登録はコチラ



介護家族会の紹介



介護家族会は、ご家族の介護をしている方々の集まりです。介護についての相談は、介護の経験者に。どなたでも参加できます。詳しくは各家族会へお問い合わせください。

名称		問合先 (★は地域包括支援センターの電話)		活動場所
家族介護者の会	地域包括支援センター平和島	家族会 担当者	★03-5767-1875	大森東
ケアラーの集い	地域包括支援センター馬込	家族会 担当者	★03-5709-8011	中馬込
かたらいサロン	地域包括支援センター徳持	家族会 担当者	★03-5748-7202	池上
ケアラズカフェ	地域包括支援センター新井宿	家族会 担当者	★03-3772-2415	中央
家族介護者の会 でんえん	地域包括支援センター田園調布	家族会 担当者	★03-3721-1572	田園調布
家族介護者の会	地域包括支援センター久が原	家族会 担当者	★03-5700-5861	久が原
フレンズ カフェ		安藤	03-3729-8307 080-4415-1010	上池台
「ひろさん」～家族介護者の会～	地域包括支援センター千束	家族会 担当者	★03-3728-6673	南千束
家族介護者の集い	地域包括支援センターやぐち	家族会 担当者	★03-5741-3388	矢口
カムカム家族会	地域包括支援センター新蒲田	家族会 担当者	★03-6715-9731	新蒲田
介護者の集い	地域包括支援センター大森東	家族会 担当者	★03-6423-8300	大森南
家族介護者の会	地域包括支援センター糀谷	家族会 担当者	★03-3741-8861	西糀谷
家族介護者の集い	地域包括支援センター羽田	家族会 担当者	★03-3745-7855	羽田
若年性認知症家族会ハーモニー	若年性認知症支援相談窓口	家族会 担当者	03-6459-8591	下丸子

※区内在住の方であれば、お住まいの地域に関係なく参加することができます。

高齢者ほっとテレフォン

☎03-3773-3124

専門の相談員が、高齢者の介護や福祉に関する相談をお受けします。

【受付時間】

月～金曜：午後5時～翌日午前8時30分

土・日曜、休日、年末年始（12月29日～1月3日）

は24時間

特殊詐欺にご注意ください

電話でお金の話は詐欺です！
不審な電話、訪問等があったら、
すぐ110番に通報して
ください。

