



# まるごと 2 地区

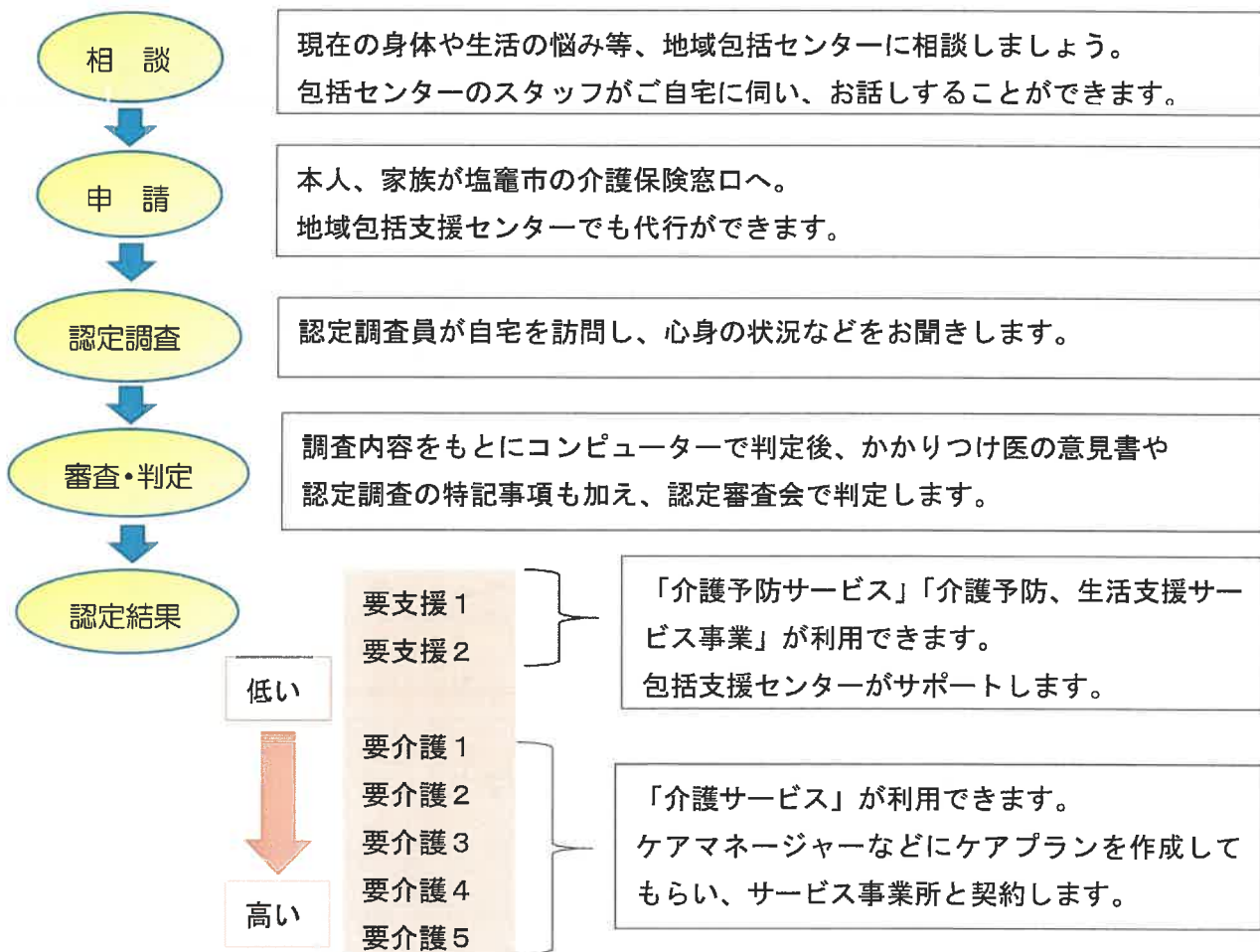
令和 4 年 夏号  
発行日  
令和 4 年 7 月 1 日

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。

北部 2 地区地域包括支援センターに寄せられる相談で、特に多いのが介護保険に関する相談です。年齢と共に身体機能が低下したり、病気や怪我などによって介護が必要になり相談に来る方もいます。今回は介護保険について、ご紹介します。

介護保険サービスとは … 介護認定を受けて要介護・要支援者となった方が、介護保険の給付によって自己負担 1~3 割で利用できる介護サービスのことです。

介護保険サービスを利用するまで（申請から結果の確定までは約 1 ヶ月の期間がかかります。）



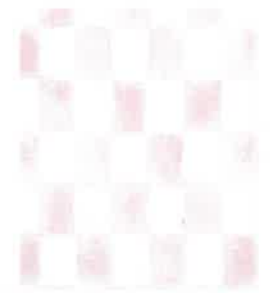
お困り事や相談事は地域包括支援センターへ。

塩竈市北部 2 地区地域包括支援センター

〒985-0005 塩竈市杉の入 1-20-12

電話：022-362-1911 FAX：022-362-1912

※ご相談いただいた方の個人情報 は 固く守られます。



## 地域お宝発見！

今回は杉の入小学校で毎朝交通誘導をしてきている、運営協議体学校支援ボランティア「杉の子守り隊」取材しました。毎朝7時から8時半頃まで、杉の入小学校傍の横断歩道の所で、登校中の子供たちを見守っています。



「おはようございます！」「おはよう！」と元気な声。  
「お兄ちゃん帰ってきたの？」等と子供たちに聞いたり、皆さん顔なじみ。  
隊員の星さん「長くやっているからみんな知っているよ。子供たちの笑顔が宝物。」と素敵なお笑顔でした。

杉の子守り隊では、只今ボランティア隊員を絶賛募集中。  
問い合わせ先  
杉の入小学校 須田友昭教頭先生(022-364-9440)まで。



## 熱中症に注意しましょう！



暑さが厳しい季節がやってきました。

熱中症とは、体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。

症状としては、「めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉のこむら返り・気分が悪い・吐き気・嘔吐・倦怠感など」があり、重症になると「返事がおかしい・意識消失・身体が熱い」といった状態になり、死に至ることもあります。

熱中症を防ぐために「水分・塩分補給、日傘や帽子的着用、こまめな休憩、十分な栄養や睡眠をとる、エアコンなどを活用し涼しい環境で過ごす」といったことが大切になります。

屋外で人と距離を取れるときにはマスクもはずし、感染対策をしながらも、熱中症にならないように気をつけましょう。

喉が乾かなくてもこまめな水分補給を心がけ、今年の夏を乗りきりましょう。

編集後記 汗ばむ季節となりました。クーラーの聞いた部屋でアイスが至福です。  
今回は以前から相談の多かった介護保険について紹介しましたが、いかがでしたか？  
今後は介護保険サービスや地域との関わりなども伝えていきたいと思います。  
またお宝発見のコーナーでは地域の活動、集まりなどの情報を発信します。  
自薦他薦問いません。地域の皆さまからのお声を聞かせて下さい。