

ケア24は杉並区が運営を委託している高齢者の相談窓口です。

ケア24浜田山だより

杉並区浜田山1-36-3

電話:03-5357-4944

介護に役立つ、高血圧・糖尿病の基礎知識

内容: 高血圧・糖尿病の基礎を知り、
介護予防に役立てる事が肝要です。
この度はその基礎についてお話しします。

日程: 令和8年3月24日(火) 13:30~15:00

講師: 元老年病専門医・元糖尿病専門医・
元日本医科大学第一内科客員教授
橋本 英洋

場所: 浜田山会館 住所: 浜田山1-36-3

定員: 30名 参加費: 無料



~ほっこり スマホ相談 好評開催中~

スマホのちょっとした困りごとを、地域のあんしん協力員が使用者目線でサポートします。
ぜひ、お気軽にご連絡ください！※1/13(火)申込み開始 (申込順)

日時

- ①2月4日(水)
- ②3月4日(水)
- ③4月1日(水)
- 13:00~、13:30~
- 14:00~、14:30~
- (1回30分/1名ずつ)

場所

ケア24浜田山相談室
(浜田山1-36-3)

持ち物

ご自身の
スマートフォン

申込: 電話にてケア24浜田山まで(03-5357-4944)

<寒い季節は「ヒートショック」にご注意を！>

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が変動し、身体がダメージを受けることです。心臓や血管に負担がかかる為、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす可能性があります。

◎ヒートショック予防のポイント

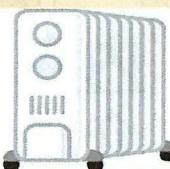
- ・湯船の温度は41度以下
長時間の入浴は控える



- ・ご家族がいる方は、
ひと声かけてから入浴



- ・入浴前に脱衣所
や浴室を温める



- ・湯船に入る前に、
かけ湯をしてから入る



- ・入浴前後に水分を取り、
食後や飲酒後すぐの入浴は
避ける



銀行

コンビ

浜田山駅

高井戸

井の頭線

西永福

鎌倉街道

ケア24
浜田山

ケア24浜田山

【住所】浜田山1-36-3

【電話】03-5357-4944

【担当地域】

浜田山1,2,3丁目、高井戸東1,3丁目

下高井戸4,5丁目、上高井戸3丁目

令和8年4月1日より
開所時間が
変わります！！

変更前

月～金曜日
9:00～19:00
土曜日
9:00～13:00

変更後

月～土曜日
9:00～17:00

※日曜日、祝日および年末年始はお休みです。

時間外の緊急時のご相談は電話で受け付けています。