

身近な福祉の相談窓口

2024年



代沢あんすこ

第2号

いきいき講座「あるく春」を開催しました!

5/15(水)下北沢駅から世田谷代田駅間を歩きました。当日は快晴でお散歩日和。7名の参加者の方と、身体を動かし、会話しながら、季節の花々を見て楽しみました!下北沢駅周辺の昔の写真と今を比較し、「こんなところあったね」「あそこには映画館があったのよ!」と会話が弾んでいました。写真と共に当日の様子をお伝えします!

シモキタのはら広場

草木や樹木、虫たちと共生する野生の庭をコンセプトに設計されたのはら。ブルーベリー、アーモンド等様々な木が植えられていました。はちみつの販売も!



シモキタ雨庭広場

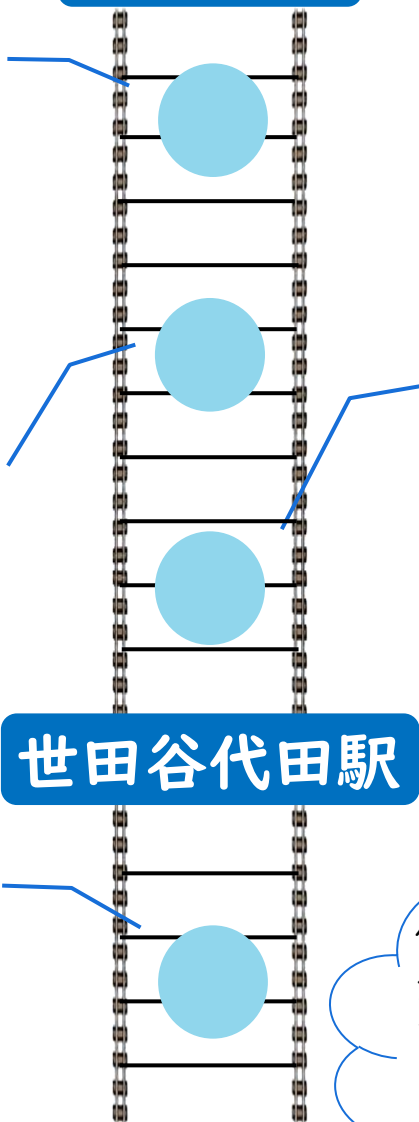


代田富士^{みごろ}356広場

世田谷代田駅の先にある広場。小田急線の電車が地下へ入る様子を見ることができます。天気の良い日には、富士山も見えるようです♪



下北沢駅



世田谷代田駅

BONUS TRACK

線路跡地にあるBONUS TRACK。飲食店やコワーキングスペース、本屋、不動産屋等様々な店舗が入っています。参加者の方からも「今晚の食事にいいわね」との声が聞かれました!テラス席もありました。散歩の休憩所によさそうですよ♪



代沢あんしんすこやかセンターでは今後も様々なイベントを企画いたします。ご興味のある方はお問い合わせください。

裏面もご覧ください

また暑い夏がやっています...

「熱中症」にご注意ください!



① 暑さを避ける

- ・涼しい服装、日傘・帽子の着用
 - ・エアコン・扇風機で温度調整
- 室温の目安は28℃です



熱中症は
適切な予防を
行えば防げます

② マスクの着用に要注意

夏季の高温・多湿の状態ではマスクを長時間着用すると、熱中症になる恐れが高くなります。



③ こまめな水分補給

- ・のどが渇いていなくても
こまめに水分補給する
- ※1日あたり1.5ℓが目安
- ・大量に汗をかいたときは、
塩分も忘れずに摂取する

④ 健康管理・暑さに備えた身体づくり

- ・日ごろの健康管理・バランスのとれた食生活
- ・涼しい時間に、無理のない範囲で、毎日30分程度運動する

※「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で

熱中症かも その時は

涼しい場所に避難し、冷たいタオルや水で体を冷やしましょう。
水分・塩分補給を忘れずに!

症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。
意識が戻らないなど重度の場合、周囲の人はすぐに救急車を呼びましょう

あんしんすこやかセンターは世田谷区から委託された身近な福祉の相談窓口です。秘密は厳守します。安心してご相談ください。

窓口開設時間
午前8時30分～午後5時
(日曜・祝日・12/29～1/3を除く)



発行: 代沢あんしんすこやかセンター
(地域包括支援センター)

住所: 代沢5-1-15

代沢まちづくりセンター内

03-5432-0533



ホームページ
やっています!



代沢あんすこ

検索