

東大和市

高齢者見守りぼっくすぼっくすなながい 通信

令和8年2月発行 第33号



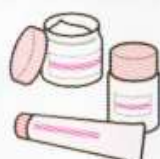
冬の乾燥にご注意！

～お肌・のど・体を守りましょう～

乾燥しやすい冬は、肌のかゆみや風邪、インフルエンザなどが増える季節です。ちょっとした工夫で元気に冬を過ごしましょう！

❶ 乾燥から身を守るポイント

- ・室内の湿度を50～60%に保ちましょう
→加湿器や洗濯物の室内干しもおすすめです。
- ・保湿クリームをこまめにぬりましょう
→入浴後や手洗いのあとが効果的。
- ・水分をしっかりとりましょう
→温かいお茶やスープも◎。のどの乾燥防止にもなります。
- ・外出時はマスク・マフラーで保護を
→冷たい風や乾燥した空気を防ぎます。



保湿クリームを塗るタイミングと準備

入浴後、肌が少し湿った状態で、手に取ったクリームを体温で温めてから肌のキメに沿って円を描くように優しくなじませます。乾燥が気になる部分には重ねづけ、最後にタオルで優しく押さえて、水分を拭き取ります。

塗りすぎに注意、塗りすぎると肌に馴染みにくくなるため、適量を守りましょう！

救急代理通報システムを知っていますか？

24時間365日の緊急事態の備え、一人暮らし高齢者・高齢者のみの世帯
・日中夜間独居の高齢者が対象で、申請をすると設置することが出来ます



非常用ペンダント
(体調に異変があった時に
ボタンを押します)

・鍵をアルソック
へ1本預ける
・緊急連絡先の
登録が必要とな
ります。

ライフリズムセンサー
(トイレのドアなどにセンサーを取り付け、一定
時間トイレの利用がない場合、通報されます)

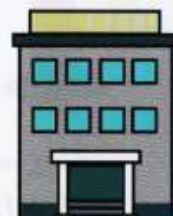
**安
否
確
認**

急病

通報



必要に応じて警察や救急
車・緊急連絡先へ連絡



警備会社
ALSOK

区分	利用者負担額(月額)
生活保護受給世帯	500円+消費税
住民税非課税世帯	750円+消費税
住民税課税世帯	1250円+消費税

左記以外の利用額については市が負担して
います。他に電気代がかかります。

東大和市高齢者見守りぼっくすなんがい

【社会医療法人財団大和会が東大和市から委託を受け行っている事業です】

◆見守りぼっくすは高齢者の見守り支援を専門とした相談窓口です◆

- ☆在宅高齢者の生活状況の把握・見守り
- ☆ひとり暮らし高齢者等の見守りネットワーク支援
- ☆救急通報システム等を活用して、在宅の安心を提供
- ☆在宅高齢者や家族からの相談対応



【担当地域】南街・桜が丘・向原3丁目6丁目

【開所時間】午前9時～午後5時

【定休日】日・月・祝日・年末年始

【所在地】南街2-49-3

在宅サポートセンター1階

【電話】 **042-590-1330**

職員が不在の場合がありますので、ご来所の際は
事前のお電話をお願い致します。

東大和市高齢者
見守りぼっくすなんがい

