

水戸市東部 地域包括支援センター



だより Vol. 133 6月
令和8年

皆さんがイメージする「6月」はどのようなものですか？ 私は、暑さと湿り気を帯びた梅雨の空気です。雨も上昇する気温も、植物や作物の成長には不可欠ですが、食中毒を引き起こす要因になります。食中毒を避けるため、「丁寧な手洗い、しっかり加熱、残り物の早めの処理」を心がけましょう。

センター長 土屋



地域

ネットワーク

見える事例検討会 ～自分らしい暮らしといつまでも～

身近な事例から考える お金の管理と地域の支え合い

日時：令和8年4月2日（木）10:00～12:00

場所：ユーアイ子育て支援センター



見える事例検討会の様子



参加者は多様な専門職です

度をどう活用するか」など、多職種で意見を出し合いました。また、もしかしたら、リフォーム詐欺の可能性も考えられ、近所の方の見守りや関わりの大切さも話題となりました。

こうした困りごとは、誰

4月の見える事例検討会では、「お金の管理ができないAさん」をテーマに話し合いました。

Aさんはご主人と二人暮らし。ご主人は介護サービスを利用していましたが、利用料の支払いが難しくなり、サービスが止まってしまうという状況がありました。背景には、修繕費の負担や収支の把握の難しさ、認知機能の低下など、さまざまな要因が重なっていることが見えてきました。

検討会では、「どのようにお金の管理を支えるか」「家族や地域とどうつながるか」「医療や福祉の制

にでも起こりうる身近なものです。地域の中で気づき合い、支え合うことが、安心して暮らし続ける力になります。見える事例検討会は、そんなヒントをみんなで見つける場です。どなたでも参加できますので、ぜひお気軽にお越しください。

〈今後の開催予定〉

- ・ 6月3日（水）10:00～12:00
- ・ 10月1日（木）10:00～12:00
- ・ 12月2日（水）10:00～12:00



日高

お気軽に
ご相談ください！

三中、千波中学区におすまいの方はこちらにご連絡ください

水戸市東部地域包括支援センター

☎ 029-246-6216

相談時間：平日／8:30～17:15

水戸市吉沼町1429-12

社会福祉法人ユーアイ村「まるごとカフェ」内



水戸市東部地域包括支援センターは
社会福祉法人ユーアイ村が水戸市より委託を受けて運営しています。

こんな時にご相談ください

- 【ご本人から】介護保険のサービスについて知りたい／施設を利用したい／介護予防の教室に参加したい
- 【ご家族から】もの忘れが進んだ／お金の管理ができなくなった／離れて住んでいる親が心配／介護のしかたがわからない
- 【ご近所から】虐待されている高齢者がいる／怪しい業者が家に入りしっている／ひとり暮らしが心配

いきいき交流センター柳堤荘が新しくなりました

水戸市本町にある柳堤荘が改修されたことはご存じでしょうか？

今回の改修により、シャワーなどの設備が新しくなり、浴槽はジェットバスになりました。脱衣室は、洗面台が新しくなり、トイレも完備されています。また、一般のトイレも和式から洋式へ変更され、より使いやすくなりました。

施設内には、茶道ができる畳の部屋や、防音と新しい音響設備を備えたステージのあるホール、会議室などもあります。畳の部屋では友人同士で囲碁を楽しむ様子や、1階の共有スペースではテレビ体操や

マッサージを行う姿も見られます。

実際に利用されている方からは、「部屋が明るくなった」「トイレが洋式で安心して使える」といった声が聞かれました。

是非一度、ご利用してみてください。

いきいき交流センター柳堤荘

時間：午前9時～午後5時

定休日：日曜日・祝日・年末年始

住所：水戸市本町1丁目3-28

電話：029-221-5761



生活支援
コーディネーター
塚本



いきいき交流センター 柳堤荘外観



ジェットバスのある新しい風呂



ステージのあるホール



利用の様子

健康よろず相談

健康アドバイス

暑熱順化で熱中症予防

本格的な夏の暑さが訪れる前に、体を暑さに慣らす方法があります。気温が高めの環境で 適度に汗をかくことで、体を暑さに慣らし、熱中症を起こしにくくする「暑熱順化(しよねつじゅんか)」です。30分程度のウォーキング、湯船につかること、室内でできるストレッチなどで汗をかくことで、徐々に体が暑さに慣れていくといわれています。

暑熱順化ができていないと、体の熱をうまく外に逃がすことができず、熱中症になる危険性が高まりま

す。暑熱順化には通常、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって体を暑さに慣らしておくことが大切です。

日本気象協会では、「暑熱順化前線」をホームページで公開しています。暑熱順化前線は、各地域で暑熱順化を始める目安の時期を示したものです。これによると、関東は5月中旬ごろから始めるのが良いとされています。暑さに負けず、今年の夏も乗り切りましょう。

保健師 五十嵐



お知らせ ～R8年6・7月の予定～

地域

ネットワーク

● 思い出カフェ

【日時】6月21日(日) 13:30～15:30

7月19日(日) 13:30～15:30

【場所】まるごとカフェ(東部地域包括支援センター)

● 医療と介護のおはなし会

【日時】6月24日(水) 10:30～11:30

7月22日(水) 10:30～11:30

【場所】柳堤荘1階 作業室

● みんなのカフェ

【日時】6月13日(土) 13:30～15:00

7月11日(土) 13:30～15:00

【場所】千波市民センター

● イオン何でも介護相談会

【日時】毎月15日 11:00～15:00

【場所】下市イオンスタイル