

コミュニティソーシャルワーカー

C S W 通信

7 月号

CSW (コミュニティソーシャルワーカー)とは・・・

福祉に限らず暮らしのこと全てのご相談に対して、一人ひとりの生活や思いに寄り添いながら 地域のみなさんや関係機関・団体等と協力して、解決に向けたお手伝いをしています。 CSW は、8 か所の区民ひろばに常駐しています。 (豊島区から受託)





大正大学学生出前定期便

スマホ相談会開催!

スマホや PC 等に関して、CSW が相談を受けることが多くなってきたことをきっかけに、令和4年にスタートした「スマホ相談会」。今回で8回目の開催となりました。参加された方からは「また参加したい」「学生が丁寧に教えてくれて嬉しかった」など、嬉しい声をいただいています。

6月6日(木) | 3:30~ | 5:30 区民ひろば西巣鴨第一にて、令和6年度第 | 回スマホ相談会を開催しました!

今回は、4名の方が参加し、スマートフォンの基本操作や LINE などのアプリ操作、QR コードの読み取り方など、様々な質問が飛び交っていました。







次回のスマホ相談会は、 秋ごろを予定しています。



「学生出前定期便」では、大正大学の学生が大学周辺の地域にお住まいの方の 自宅を訪問し、日常生活における小さな困りごとの手助けを行っています。

暮らしの何でも相談会



区民ひろば朝日 (巣鴨5-33-21)

7/2(火) 10:30~11:45 区民ひろば西巣鴨第一

(西巣鴨 2-35-3)

7/24(水)

10:30~12:00

区民ひろば清和第一

(巣鴨 3-15-20)

7/11(木)

13:30~15:00

CSWがお話を伺い、関係機関や地域情報などをご紹介します。お気軽にお越しください。



※上記日程でご都合がつかない場合でも、相談は受け付けております。 電話相談や訪問も行っておりますので、ご連絡ください。

かくれ脱水にご注意!

脱水症状とは、体から水分・塩分などの電解質が失われた状態のことです。脱水症状になると、頭痛・めまい・ 吐き気をはじめとした、様々な症状があらわれます。そして、この脱水症になりかける一歩手前の状態を<u>「かくれ脱水」</u>と呼びます。 自分で水分補給をしない乳幼児、喉の渇きを感じにくい高齢者の方は特に注意が必要です。

以下のような症状があったらご注意ください。

- ロ ふだんより喉が渇く
- ロ 体重が短期間で減ってきた
- ロ 尿の色がふだんより濃い
- ロ 病気ではないのに 37℃前後の微熱がある
- ロ 皮膚がかさつくようになり乾燥が目立つ
- ロ 口の中が粘つくようになり、食べ物がパサつく
- ロ 便秘気味、あるいは昔よりひどくなった
- ロ 手の甲をつまんで離すと痕が3秒以上残る
- ロ 足の脛がむくむようになった、靴下の痕が残る

※チェックの項目が 1,2 個あった場合は"かくれ脱水"の可能性があるため 経口補水液を飲み、水分と電解質を補ってください。

社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会

CSW 菊かおる園圏域担当 石森

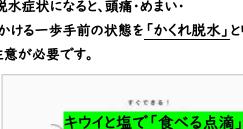
TEL:03-6845-0148

メールアドレス: csw_nishisugamo@t.toshima.ne.jp

開所時間 月~金 9:00~17:00(祝日·年末年始除く)







材料: キウイ1 個、塩ひとつまみ(0.5 g 推理)

ウイ1個を切って、塩ひとつまみをまぶすだけ

籍・塩・カリウム・マグネシウム カルシウムと点頭と同じ5つの