



豊島区民社協キャラクター
ふくじい

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)13:30~15:30 区民ひろば西巣鴨第一にて、令和6年度第1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。



大正大学の学生が無料で行う
スマホ相談会のお知らせ

2024年度

スマホでお困りの皆さん!
大正大学の学生出前定期便を担当する学生が、スマホ相談会を実施します。
予約制の1人30分程度、1対1での個別相談会です。
スマホの使い方からお困りごとまで、無料で相談いただけます。
是非お気軽にお申し込みください。

【場所・日時】

場所: 区民ひろば西巣鴨第一2階
(西巣鴨2-35-3)

日時: 6月6日(木)
13時30分~15時30分

定員: 6名



利用したいという方は、下記までご連絡ください。

受付・相談先: 豊島区民社会福祉協議会CSW担当 石森
(豊島区西巣鴨2-35-3 区民ひろば西巣鴨第一内)

03-6845-0148 月~金曜日 9時~17時

協力: 豊島区民社会福祉協議会 CSW西巣鴨



個別相談



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。

活動へのお問合せはこちら ➡ 電話:03-6845-0148(CSW 西巣鴨 石森)

暮らしの何でも相談会

相談無料



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「かくれ脱水」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。

- ふだんより喉が渇く
- 体重が短期間で減ってきた
- 尿の色がふだんより濃い
- 病気ではないのに 37℃前後の微熱がある
- 皮膚がかさつくようになり乾燥が目立つ
- 口の中が粘つくようになり、食べ物がパサつく
- 便秘気味、あるいは昔よりひどくなった
- 手の甲をつまんで離すと痕が3秒以上残る
- 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”の可能性があるので、経口補水液を飲み、水分と電解質を補ってください。

キウイと塩で「食べる点滴」



材料：キウイ1個、塩ひとつまみ(0.5g程度)
キウイ1個を切って、塩ひとつまみをまぶすだけ！

糖・塩・カリウム・マグネシウム
カルシウムと点滴と同じ5つの
栄養素を含んでいます。



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)



メールアドレス
読み取りコード



SNS もやっています
ぜひご覧ください！

