



地域包括支援センター堀切 葛飾区堀切2-66-17
電話 03-3697-7815
FAX 03-3697-7862

幸せな1年でありますように・・・皆様のお役に立てるよう、職員一同頑張ります

新年のお慶びを心より申し上げます。

新しい年を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか。

昨年、所長として着任いたしましたから、早くも1年が経ちました。

堀切地区の皆様には、地域包括支援センター堀切の事業にご理解、ご協力を賜りまして、まことにありがとうございました。

地域包括支援センター堀切も体制が新しくなってから2年目に入ります。昨年は、新しい流れを作るべく、職員一同牛歳のごとくばく進して参りました。

本年は、これまで不十分ではありますが形作ってきた土台に更にもう一段、寅の模様のように地域包括支援センター堀切としての機能レベルアップを重ね、微力ですが地域の皆様によりよい生活のアシストができますよう努めて参ります。

本年も地域包括支援センター堀切へのご指導、ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

所長 森山 繁



冬こそ身体の中から温めよう！



手足が氷のように冷えて眠れないことはありませんか？

毎日眠るのに苦勞する方、手足に痛みが出る、下痢をするなど日常生活が苦痛とを感じる場合は、冷え性である可能性が高いです。『冷え』は、防寒 食べ物 運動で改善することができます。

寒い日の外出は、下着はおなかを包むようなものを履き、あまり締め付けないようにしましょう。きつい下着やくつは血行不良へつながります。ストッキングより綿のズボン下やくつ下2枚履きが効果的です。

身体を温める食べ物をたくさんとろう！

にんじん、ねぎ、にら、かぼちゃ、にんにく、たまねぎ、しょうが、とうからし、りんご、ごま、くるみ、鶏肉、さけ、さんま、いわしなど

寒くて身体も硬くなり、血行が滞ると冷える身体になります。手の指、足の指をもみほぐしたり、さすったり、押すことで、血行を良くしましょう。

そして大切なのは、3つの首を冷やさず、暖かく保護することです！首、手首、足首を冷たい風にあてないようにすることで、風邪予防にもなり、冷えも予防することができます！

みんなで元気に冬を乗り切りましょう！！

新年第1弾の介護者教室は...

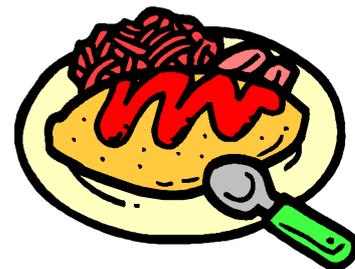
「おいしく楽しく介護食！シリーズ」です！

昨年の介護者教室に参加していただいた方にご協力していただいたアンケートで要望の多かった「介護食」について行う事になりました！介護食と言っても調理法や食事介助、栄養管理、「食べる」というメカニズムまでとても幅が広く、1回ではお伝えしきれない為、3回シリーズで行う事になりました。

第1回目は...

「時短！かんたん介護食！」

毎回メニューを考え、作るのは大変ですよ！？そこで、ちょっとした工夫で簡単に、しかもおいしく作れるメニューを見て、食べてもらいたいと思います。また、簡単に作るための便利アイテム等もご案内する予定です。



日時 平成22年 1月 29日 金曜日 13:30～15:30

場所 葛飾ロイヤルケアセンター 会議室 (堀切2-66-17)

参加人数 先着 30名 (平成22年1月18日午前9時より受付)

第2回目は...

「介護の負担になっていませんか？～食事介助の基礎知識～」

せっかく食べさせているのに食べてくれない、すぐむせちゃって心配、あるいはうちは全然むせないから大丈夫！とっていませんか？食事介助に潜む意外な落とし穴があることをご存じですか！？誤嚥性肺炎や窒息の事故予防と食事介助が少しでもスムーズにできるようにご案内します！

日時 平成22年 2月 12日 金曜日 13:30～15:30

場所 葛飾ロイヤルケアセンター 会議室 (堀切2-66-17)

参加人数 先着 30名 (平成22年1月18日午前9時より受付)

第3回目は...

「病気になっても楽しく食べよう！」

糖尿病や腎臓病、高血圧や心臓病により食事に制限がある方でも楽しく、満足できる食事ができるようにアイデア料理をご案内します。

現在はまだ予備軍です！という方も必見です！

日時 平成22年 2月 26日 金曜日 13:30～15:30

場所 葛飾ロイヤルケアセンター 会議室 (堀切2-66-17)

参加人数 先着 30名 (平成22年1月18日午前9時より受付)



第2回、第3回の日程と場所については変更する可能性があります。

お申込先 電話 3697-7815 (地域包括支援センター堀切)



事業報告

・11月19日 ミニ事例検討会“高齢者虐待予防の視点を養う”

2回シリーズの第2回目として、高齢者に対する虐待について、今度は東京都福祉保健財団高齢者権利擁護センターの方を講師に招き、「高齢者虐待予防の視点を養う」と題して研修形式にお話していただきました。講義後の質疑応答では、実際の事例を参加者にも挙げていただき、また、分かりやすかった等の感想をいただくなどして、大変意義ある会になりました。

・11月11日 介護予防教室“かんたん指圧と肩こり体操！”

南綾瀬地区センターで、第5回介護予防教室として、自宅で簡単にできる自己指圧の方法と肩こり体操の方法を勉強、実践しました。

葛飾区内あちこちからお集まりいただき、23名で開催することができました。

寒い季節はどうしても血行が滞り、肩こりがひどくなってしまいます。いつでもどこでも簡単にできる方法を習ったことで、家でも続けていきたいという声があちこちから聞こえてきました。



・12月3日 介護者教室“遺言状の書き方と成年後見制度について”

南綾瀬地区センターで、第9回介護者教室として、遺言書の書き方と成年後見制度についてご案内しました。天候が悪い中、葛飾区の各地からお集まりいただき、22名で開催することができました。熱心に講義を聞き、積極的に質問をしていました。もっと聞きたかった等のご意見もいただき、関心の高さを感じました。

簡単お料理メモ「冬野菜と豚肉の蒸し料理」

材料(4人分)

豚肉(薄切り)200~250g 人参1/2本 レンコン100g 白菜大3枚 ブロccoli1/2個
長ネギ1/2本 塩 少々 酒 大さじ5 市販のドレッシング(ゆず・粗引きゴマドレッシング)お好みで!

下準備

豚肉は、食べやすい大きさに切る。人参は、皮をむいて5mm厚さの輪切りにする。レンコンは、皮をむいて3mm厚さに輪切りにして水にさらす。白菜は、軸と葉に分け、ざく切りにする。ブロッコリーは、小房に分ける。長ネギは、斜め切りにする。

作り方

蒸し器に、野菜を並べ豚肉を上を広げて敷く。塩を少々振りかけ、酒を全体に回しかける。蓋をして弱火にかけ約15分位、蒸し煮にする。人参とレンコンが柔らかくなったら出来上がり。お好みのドレッシングで召し上がれ!!

ポイント

冷蔵庫の中にある残り野菜で簡単に出来ます。(南瓜・じゃが芋・水菜・かぶ・オクラ・パプリカ・ヤングコーン・キャベツ・もやし等...)蒸す事で、ビタミン類の損失も少なく、素材そのものの味が凝縮され、美味しく頂けるヘルシーな1品です。

(葛飾ロイヤルケアセンター 管理栄養士 佐藤真由美)



* 地域包括支援センター堀切からのお知らせ *

「回想法」

回想法は、あるテーマに沿った自身の思い出をグループで語り合います。記憶をたどることで脳の活性化を図るとともに充実感と精神的安定を得られると言われています。テーマは、例えば「昔の遊び」や「昔の冬の暮らし」です。興味のある方、ぜひいらしてください。

<日 時> 平成 22 年 2 月 5 日 (金) 午後 1 時 30 分 ~ 3 時 30 分

<会 場> 小菅憩い交流館 (小菅 3-6-1)

<費 用> 無料 <対 象> 65 歳以上の方 <定 員> 先着 20 名

<持ち物> 水やお茶

<申込み> 随時

「かんたん自己指圧と腰痛予防体操」

腰痛に悩まされている方！ぜひご参加ください！いつでもどこでも簡単にできる自己指圧の方法と腰痛予防体操を学びましょう。できることから始めてみませんか？

<日 時> 平成 22 年 2 月 9 日 (火) 午後 1 時 30 分 ~ 3 時 30 分

<会 場> お花茶屋地区センター 和室 (お花茶屋 2-1-12)

<費 用> 無料

<対 象> 65 歳以上の方

<定 員> 先着 20 名 <持ち物> 水やお茶 動きやすい服装でいらしてください。

<申込み> 1 月 28 日 (木) 午前 9 時から電話にて受付開始

「認知症サポーター養成講座」

地域で認知症の方が安心して暮らせるよう、認知症について学び、できる範囲でサポートするのが認知症サポーターです。

<日 時> 平成 22 年 2 月 16 日 (火) 午後 1 時 30 分 ~ 3 時

<会 場> お花茶屋地区センター 会議室 (お花茶屋 2-1-12)

<費 用> 無料 <定 員> 先着 15 名

<持ち物> 筆記用具

<申込み> 2 月 8 日 (月) 午前 9 時から電話にて受付開始

~ すべてのお申込先 電話 3697-7815 (地域包括支援センター堀切)



小さな編集室より一言

今回より編集担当が変わりました。地域の皆様の生活に役立つ情報をお届けできるように取り組んでいきたいと思っております。よろしくお願い申し上げます。

編集担当

