



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

ホームページ <http://ims-site.jp/horikiri/>

自主グループ紹介特集！！

自主グループがあちらこちらで活動を始めました！始まってまだ間もないグループもありますので、興味のある方はぜひ直接会場へいらしてください。新しいメンバー大歓迎！みんなで頭も身体も心も元気になろう！



四季の会（脳カトレーニング）

レクリエーションやゲームを通して脳を活性化させます！

堀切憩い交流館（堀切1-23-6）

第2・第4水曜日 午後2時～3時30分

会費：月100円

アイリス南綾瀬の会（筋トレ）

みんなで足の力・全身の筋力をつけます！

南綾瀬地区センター（堀切7-8-22）

毎週金曜日 午前10時～11時30分

参加費：無料



小菅すみれの会（回想法・脳トレ）

テーマに沿った自身の思い出をグループで語り合い記憶をたどることで脳を活性化していきます！

小菅憩い交流館（小菅3-6-1）

第1・第3火曜日 午後1時30分～3時

参加費：無料

花しょうぶの会（健康太極拳）

太極拳は体内のバランスを整え転倒予防・ストレス解消の効果もあります！

亀有学び交流館（お花茶屋3-5-6）

第1・第3水曜日 午前10時～12時 会費：月1000円



出前講座

皆さんの近くまでお伺いします！

地域包括支援センター堀切では出前講座を行っています。出前講座って何をやってるの？と思っ
ている方もたくさんいらっしゃると思いますので簡単にご案内します！

1、自治会や高齢者クラブ等に伺います！

ご依頼を頂いたグループに出張して行きます。原則として実施範囲は地域包括支援センター堀切の担当地域内です。詳しくはご相談ください。グループは最低10人以上で場所の確保については各グループでお願いします。(グループは自治会や高齢者クラブ等だけでなく仲間内で集まっても構いません)

2、出張費用は無料です！

地域包括支援センター堀切は葛飾区役所から委託を受けて実施している機関なので、出張の費用はかかりません。(会場費用や材料費等がかかる場合は各グループでの負担になります)

3、内容は応相談！

介護保険の制度についてや腰痛予防体操など介護に関することから介護予防まで、出前講座ができるものをいくつかご案内します。

☆腰痛予防体操(介護予防について)

腰は文字通り体の「^{かなめ}要」です。腰痛を予防する為には腰だけマッサージや体操をすれば良いというものではない事をご存知ですか？詳しく知りたい！という方はぜひ出前講座をご検討ください！

写真は今年度、介護予防教室で行った時の様子です。
皆さん熱心に体操していました！



☆肩こり予防体操(介護予防について)

肩こりも酷くなると頭痛やめまい、痺れなどが出て辛いですよね。肩や首のコリをほぐして肩こりを予防しましょう！



写真は同じく介護予防教室で行った時の様子です。皆さん真剣です！

☆介護保険について(介護について)

介護保険を使った事が無いからわからない。将来に備えて知っておきたい!という方。あるいは介護保険サービスを使い始めたけど、どんなサービスがあるのと思っている方にご案内します!

写真は昨年の介護者教室での様子です。介護をする、あるいはされている方にとっては軸になる制度なので皆さん真剣です。



☆成年後見制度について(介護について)

ちょっと難しい制度かもしれませんが、判断能力が低下してしまった方には心強い制度です。概略だけでも知っておくと良いですよ!

写真は同じく介護者教室での様子です。遠く離れた親御さんを心配されたい、将来自分の為に知りたい!という方が参加されています。



☆認知症サポーター養成講座

認知症になっても住み慣れた町で生活する為には、地域の皆さんの協力が不可欠です。超高齢社会にない認知症の方が地域で暮らすのは当たり前になりつつあります。将来私たちが安心して暮らせる世の中にする為、今から認知症を知り、支え合える地域にしませんか?地域包括支援センター堀切はそんな皆さんを応援します!

写真は昨年の認知症サポーター養成講座の様子です。認知症の病気について、対応方法についてをご案内しています。



その他にも様々な講座等を用意しています。

- ・健康に関するお話
- ・各種制度について
- ・施設について
- ・福祉用具について

上段は介護予防について、下段は介護についての内容になっています。

お問い合わせは地域包括支援センター堀切まで
担当 小池、成沢、松田

電話 03-3697-7815

簡単お料理メモ「春野菜のポトフ」

材料（2人分）

キャベツ葉3枚 玉葱小 1/2個 茹でたけのこ60g 人参小 1/2本 かぶ小 1個 ブロッコリー60g
粗引きウイパー 4本 お湯500cc コンソメの素(固形)1個 しょう油 大さじ1杯 塩・コショウ少々

下準備

キャベツ→ざく切り 玉葱・人参・かぶ→乱切り 茹でたけのこ→短冊 ブロッコリー→小房に分ける
ウイパー→斜め半分

作り方

鍋にお湯を沸かし、野菜とウイパーを入れ煮たってきたらコンソメ・しょう油を入れ、塩・コショウで味を調える。

*春キャベツはミネラル・ビタミンが豊富な野菜です。また、胃腸に良いとされているビタミンUも多く含まれています。中心に近い黄色い葉に多く含まれます。水溶性のビタミンの為、加熱のしすぎに注意しましょう。煮物にする時は、汁ごと摂るようにしましょう。酸に強いので、マヨネーズや酢と一緒に食べると良いでしょう。

ビタミンU

胃腸の粘膜組織を作り、壊れた組織を修復する働きがあります。また、胃酸を調節する作用があります。

ビタミンUが豊富な野菜

キャベツ・パセリ・レタス・セロリ・アスパラガス・ブロッコリー・牛乳・卵

(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 *

●みんなでリズム体操！

楽しい音楽に合わせて身体を動かすことで、身体も心も元気になりましょう！初めての方、大歓迎!!みんなで元気になりましょう！

日 時：平成22年3月12日(金)

時 間：午後1時30分～3時

会 場：南綾瀬地区センター(堀切7-8-22) 講 師：運動指導員 曾根 千衣氏

対象者：65歳以上の方 先着25名

持ち物：お茶やお水 *動きやすい服装でいらして下さい。

申込み：3月8日(月)午前9時から電話(地域包括支援センター堀切 3697-7815)にて受付開始

●ほりきり便りは下記の場所でも配布しています

○配布場所

地域包括支援センター堀切 葛飾区役所高齢者支援課 堀切地区センター 南綾瀬地区センター

お花茶屋地区センター 小菅憩い交流館 白鳥憩い交流館 宝町憩い交流館 中道憩い交流館

堀切憩い交流館 新葛飾ロイヤルクリニック 葛飾ロイヤルケアセンター お花茶屋ロイヤルケアセンター

○ホームページからも「ほりきり便り」をご覧いただけるようになりました

地域包括支援センター堀切ホームページ → <http://ims-site.jp/horikiri/>

●新入職員紹介

1月より、介護支援専門員の松岡法子が入職しました。よろしくお願い申し上げます。

一 次号(18号)は2010年4月1日発行予定です

小さな編集室より一言

小さな編集室の小さな編集担当は、もっともっとたくさんの人に“ほりきり便り”をみていただきたいと思ひまして、配布場所をご紹介したり、ホームページでもご覧いただけるようにしてみました。ご近所の方やお友達等にも読んでいただけるようおすすめしていただけると嬉しいです。

