



—今年度からほりきり便りは
偶数月(4.6.8.10.12.2月)に発行予定です。—

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/>

今年度もこのメンバーで
地域の皆様にとって
身近な相談機関として
お役に立てるよう
頑張ります！



(後列左より) 濱田・森山(所長)・小池
(前列左より) 矢野・成沢・松田・松岡

職員より自己紹介です！(好きな食べ物付)

●所長 森山 繁

地域の方々を始め、職員の協力も得ながら、なんとか1年間所長を務めてまいりました。まだまだ若輩ではありますが、これからも地域に根差し、貢献できる包括を目指していきたく思いますので、職員一同、よろしく願いいたします。(イカ、ラーメン)

●主任介護支援専門員 濱田 昇

桃、栗、三年といいます。新生包括は昨年、土を耕し芽が出てきました。今年は、枝葉を伸ばし来年に大きな実がなるよう、みんなで力を合わせます。(みかん)

●保健師 成沢 佐知子

4月で2年目に入ります。1年目に蒔いた種がすくすく育ち今年には大きな花が咲くように、保健師の仕事を積み重ねて行けたらと思います。今年も自転車であちこち訪問に出かけます。(スイカ)

●社会福祉士 松田 綾子

地域包括支援センター堀切で唯一20代です。若いパワーで頑張りますので、今後もよろしく願いいたします！！
ネコ大好きです。(サーモン)

●社会福祉士 小池 直人

みなさんと一緒に笑顔になれるように頑張ります！！明るい人間がたくさんいますので、気軽に相談してください！！(ラーメン)

●介護支援専門員 松岡 法子

今年の1月から入職となりました。一日も早くこの地域に慣れ、身近な相談窓口の一員として、少しでも皆様のお役に立てればと思っております。(オクラ)

●社会福祉士 矢野 和絵

保育士と教員免許(幼・小)を取得後の昨年8月から仲間に加えていただきました。“子ども”から“高齢者”へと対象も変わりまだまだ勉強中ですが、頑張っていきたいです。(プリン)

ところで、“地域包括支援センター”ってどんなところ？と思われる方もいらっしゃるかもしれません。2・3面で“地域包括支援センター”についてご案内させていただきます！ぜひ、ご覧下さい！



介護予防の拠点です！！

どんどん活用しよう!! 地域包括支援センター

— “地域包括支援センター” では、主に次のような事業を行っています—

①総合相談

地域で暮らす高齢者の方の相談に乗ります！

②教室や講座の開催

・講師の派遣

- ・介護予防教室
- ・介護者教室
- ・認知症サポーター養成講座

③介護予防事業

要支援1・2や特定高齢者の皆様が自立して生活できるよう支援します！

地域包括支援センター

④権利擁護

- ・高齢者の権利を守ります！
- ・高齢者虐待に関する相談や成年後見制度の紹介、消費者被害の相談等に乗ります！

⑤ケアマネジャーの支援

皆さんを支える地域のケアマネジャーの支援をします！

⑥在宅福祉サービス

葛飾区の各種福祉サービスの申請や調整をします。

“ほりきり便り” も
よろしくお願ひします。



～こんなとき、地域包括支援センターにお気軽にお問い合わせください～

① 総合相談ってどんなことを相談できるの？

例えば・・・

- ・介護保険について教えて欲しいんだけど・・・。
- ・病院から退院を迫られた！離れて暮らしている親のことが心配……どこに相談すればよいのか分からなくて…。
- ・入院中に介護保険の申請を勧められたんだけど、どうしたらいいの？
- ・初めて介護認定が出たが、どうやってサービスを受ければいいのか？
- ・申請して結果も出ているけどサービスは使っていない。今から使うにはどうしたらいいの？…等

② 介護予防教室・介護者教室・認知症サポーター養成講座ってどんなもの？

例えば・・・

- ・何か体操の教室に参加したいなあ。
- ・今度、介護の必要な親と同居することになったんだけど、わからないことがいっぱい・・・。
- ・認知症サポーターって最近新聞で見ちゃってちょっと興味があるんだけど、どんなことするの？…等



介護予防教室の様子です。

➡ このような疑問や悩み等に答えるような教室・講座を開催しています。

③ 介護予防事業ってどんなことを相談できるの？

例えば・・・

- ・要支援1の認定が出ている母が、最近閉じこもりがちなんだけど、デイサービスのよう、どこか出かけられる場所ってありませんか？
- ・区からの通知で、運動した方がいいって書いてあるけど、何のことでしょう？…等

4面には最新情報
もあります！



④ “権利擁護”ってどんなことを相談できるの？

例えば・・・

- ・成年後見制度について知りたい。
- ・近所の家から怒鳴り声や物が割れるような音がする…これって虐待？どうしよう。
- ・高齢になって、金銭の管理ができなくなったから手伝って欲しい。…等

⑤ ケアマネジャーの支援ってどんなことをするの？

例えば・・・

- ・ケアマネジャーからの相談対応や情報提供等。
- ・ケアマネジャー対象の研修会の開催。…等

⑥ 在宅福祉サービスはどんなものがあるの？

例えば・・・

- ・急に腰を痛めて・・・買い物や調理をお願いできないかしら？→生活支援サービス
- ・布団が干せなくなった・・・どうすればいい？→寝具乾燥消毒サービス
- ・お弁当を届けてもらえるサービスがあるって聞いたんですが・・・→配食サービス
- ・足腰が弱くなって和式のトイレじゃ毎日大変！→自立支援住宅改修費補助
- ・シルバーカーってどこで買えるの？区の補助もあるの？→シルバーカーの給付…等

こんなこと相談してもいいのかな・・・

そんなときこそ地域包括支援センターにお問い合わせください。
みなさんと一緒に、良い解決方法を見つけるお手伝いを致します！

簡単！クッキング！！「うどとツナの金平」

材料（2人分）

うど 100g 酢・水→適量 人参 20g
ツナ缶詰 小1缶（80g） サラダ油 小さじ1 しょう油 大さじ1 みりん・酒 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2 七味唐辛子 適量 白炒りゴマ 適量

作り方

- ・うど→皮をむき千切りにして酢水に浸けた後、水気をきる。
- ・人参→皮をむき千切りにする。
- ・熱したフライパンに油を入れ、うど・人参を加えて炒める。
- ・ツナ缶を加えサッと炒め、しょう油・砂糖・みりん・酒・七味唐辛子で味を付ける。
- ・最後に炒りゴマを加えて出来上がり！

*サラダ油の代わりに「ゴマ油」でも風味が出て美味しいです！！

（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 *

●うちにも介護をする日がやってきた！～介護保険制度を上手に使おう！～

ご家族の介護をすることになったけど、どうしたら良いのだろう？介護保険ってどうやって使うの？何をしてくれるの？などなど分からないことがたくさんあると思います。そこで今回、これから介護を始める、あるいは介護を始めたばかりの人など介護に興味がある人を対象に、制度と利用方法についてご案内したいと思います。興味のある方はぜひご参加ください！

日時：平成22年4月14日（水） 時間：13：30～15：00

会場：南綾瀬地区センター 第2会議室（堀切7-8-22） 人数：先着30名 参加費：無料

申込み：お電話にて受付中（地域包括支援センター堀切 3697-7815）

●認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症を理解し、認知症の方やその家族を見守る応援者です。この講座を受講し、認知症について正しく理解した認知症サポーターをひとりでも増やし、認知症の方等が地域で安心して一緒に暮らすことができるよう、ネットワーク作りも進めていきます。年齢不問です。

日時：平成22年4月16日（金） 時間：13：30～15：00

会場：南綾瀬地区センター 第2会議室（堀切7-8-22） 人数：先着15名 参加費：無料

申込み：お電話にて受付中（地域包括支援センター堀切 3697-7815）

●出前講座パンフレットができました！

前号で「皆さんの近くまでお伺いします！」とご案内した出前講座のパンフレットが完成しました！水色の紙に白黒印刷をして三つ折りにしたものです。右の写真がそのパンフレットです。

ほりきり便りの配布場所で配布していますので、見かけた方はぜひ実物を手に取ってご覧ください！



●“ほりきり便り”配布場所

前号でご案内した配布場所の他に、お花茶屋図書館でも配布させていただけるようになりました。

小さな編集室より一言

今年度最初の“ほりきり便り”ということで、小さな編集室の小さな編集担当も何度か登場し、“地域包括支援センター堀切”のご案内をさせていただきました。“ほりきり便り”でも、地域の皆様に参加していただけるような企画を検討中ですので、次号以降もぜひご覧いただきたいです。

編集担当

