



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/>

- 5月15日（土）堀切地区センターにて開催 -

## 看護の日フェアに参加しました！

～地域包括支援センター堀切は、地域のイベントにも参加しています～

5月15日（土）堀切地区センターで看護の日フェアが開催されました。このイベントに地域包括支援センター堀切も参加し、地域の皆さまに事業等のご紹介をさせていただきました。

看護の日フェアでは、新葛飾病院やイムス葛飾ハートセンター等の看護師による血圧測定や体脂肪測定、健康相談、AED講習会、また栄養士による栄養相談や理学療法士による“いきいき運動相談会”が行われ、参加者はご自分の体調等で日ごろ気になっていること等をご相談され、アドバイスをいただけていました。

地域包括支援センター堀切は出張窓口のブースを設置し、機関紙“ほりきり便り”や開催事業のご案内等を配布させていただきました。ブースにお立ち寄りいただいた方には、事業のご説明等もさせていただきました。

### 看護の日とは…

毎年5月12日は「看護の日」そして12日を含む日曜日から土曜日までが「看護週間」です。21世紀の高齢社会を支えていく為、看護の心、ケアの心、そして助け合いの心を私達一人一人が分かち合い、支えあうことが必要です。

このような心を年齢や性別を問わず、誰もが共有し育むきっかけとなるように、1990年に「看護の日」が制定されました。5月12日は近代看護を築いた、フローレンス・ナイチンゲールの誕生日です。1965年から、国際看護師協会（本部：ジュネーブ）によって、この日が「国際看護師の日」と定められました。



↑血圧測定や体脂肪測定のサービスが行われました。



↑地域包括支援センター堀切のブースです。



↑地域包括支援センター堀切の事業案内をさせていただきました。

**“これからもいろいろな地域のイベントに参加予定です。  
地域包括支援センター堀切のブースを見つけたら  
ぜひお立ち寄りください！”**

-4月・5月には他にもいろいろな教室や講座を開催しました。2面でご紹介させていただきます。また、4面には“はつらつ教室”のご案内や“ほりきり川柳募集”等もごさいます。ご覧ください!!-

## ～4月・5月開催事業のご紹介です！～

4月・5月に開催した事業から、次の3つの教室・講座をご紹介します。今後もいろいろな教室・講座等開催予定です。ぜひご参加ください！

### -家族介護者教室-

## 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！～

平成22年4月14日に南綾瀬地区センター第二会議室で行いました。当日は15名の方に参加して頂き、介護保険の目的、利用の流れ、サービスの種類とサービス利用のコツをご案内しました。

これからも家族介護者教室では介護をするうえで、役に立つ情報を提供していきたいと思っていますので、皆様の参加お待ちしております。

### 回想法を体験しました！

### -介護予防教室-

## 認知症予防に効果あり！回想法



平成22年5月21日金曜日、お花茶屋地区センターの会議室で、回想法の体験講座を開催しました。

回想法は自分が経験したことを語り合ったり、過去のことに思いを巡らすことにより脳を活性化させること・生き生きとした自分を取り戻し、こころの安定と安らぎをもたらすこと等の効果があると言われています。昔のことを思い出し語る事は、世間話をしているときよりも脳の血流量が大幅に上がるそうです。高齢者が22%を超える葛飾区では介護予防プログラムの一つとしてシニア活動支援センターで積極的に地域に広めています。

今回のテーマは“小学校の思い出”でした。7名の皆さんが参加してくださり、とても良い雰囲気です。時間を過ごすことが出来ました。みなさんの話が聞いて良かった・久しぶりにいろいろな事を思い出せた・このまま集まりを続けていきたいという嬉しい声が聞こえてきました。来月18日金曜日もお花茶屋地区センター・会議室で開催することになりました。興味のある方はぜひご参加ください！お待ちしております！

### “出前講座”で

## 認知症サポーター養成講座が開催されました！

認知症の方が地域で安心して暮らせるよう認知症について学ぶ“認知症サポーター養成講座”が、出前講座で開催されました。

5月8日は東堀切三丁目八栄自治会で行われ、地域の取り組みに熱心な自治会長が中心になってご案内いただき、30名近くの方に参加していただきました。認知症について自分のこととして、また地域のこととして関心のある方たちが、熱心に講義に参加していました。

5月14日は堀切地区の民生委員児童委員協議会において開催されました。認知症サポーターの活動にもご理解いただき、受講者全員に配布させていただく“オレンジリング”をすぐに身につけて下さいました。

今後も一人でも多くの方に認知症を正しく理解し、認知症の方を見守る応援者“認知症サポーター”となっていだけるよう、講座を開催していきたいと思えます。

### “出前講座”とは……

自治会や民生委員、高齢者クラブや近所の仲間グループ等に地域包括支援センターの職員が出張して、高齢者の生活テーマに沿った内容で実施する講座です。詳しくは地域包括支援センター堀切までお問い合わせください。



5月8日の講座の様子です。

## \* 6月・7月開催予定の教室・講座のご案内 \*

### ●かんたん肩こり体操！

肩こりや頭痛に悩んでいませんか？身体の仕組みを勉強し、自宅で簡単に出来る肩こり予防の体操を学びましょう。気持ちよく毎日生活ができるよう、また自分の身体を大切にする方法を勉強してみませんか？

日 時：平成22年6月18日（金） 時 間：14：00～15：30

会 場：西小菅憩い交流館（小菅 1-11-14） 対象者：65歳以上の方 人 数：先着20名

参加費：無料 持ち物：水やお茶 \*初めての方、大歓迎です！一緒に元気になりましょう！

申込み：平成22年6月8日（火）9：00より受付開始

### ●認知症予防に効果あり！ 回想法（2面でご紹介させていただいています！）

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。記憶をたどる事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ています。今回のテーマは“故郷紹介”です。他にも“夏の日の思い出”・“子どもの頃の遊び”・“心に残る歌”などいろいろなテーマに沿って語り合っていきます。

日 時：平成22年6月18日（金） 時 間：14：00～16：00

会 場：お花茶屋地区センター（お花茶屋2-1-12） 対象者：65歳以上の方

参加費：無料 持ち物：水やお茶 \*初めての方、大歓迎！ぜひご参加ください！

申込み：随時

### ●トラブルを防ぐ遺産相続

遺産と言えば預貯金や土地建物などの財産というイメージがあるかもしれませんが、借金も遺産なのです。このような遺産についての基本的な知識と手続きの方法をご案内します。遺産相続の対象者でありながら、障害や病気の為、判断できない方が手続きする場合はどうすれば良いのかも一緒にご案内します。

日 時：平成22年6月21日（月） 時 間：13：30～15：00

場 所：亀有学び交流館 第四集会室（お花茶屋3-5-6）

講 師：東京都行政書士会葛飾支部 後藤修一氏 人 数：先着25名 参加費：無料

申込み：平成22年6月18日（金）9：00より受付開始

### ●手芸教室 ～紙織りでカゴを編もう！～

誰でも簡単に編むことの出来る、広告ちらしを使ったカゴ作りをします。指先を使うと頭の体操になります。みんなでおしゃべりしながら、カゴを編んでみませんか？

日 時：平成22年6月30日（水） 時 間：14：00～16：00

場 所：堀切地区センター（堀切3-8-5） 対象者：65歳以上の方 先着20名

参加費：無料 持ち物：水やお茶

\*初めての方、大歓迎です！みんなでおしゃべりしながら楽しみましょう！

申込み：平成22年6月18日（金）9：00より受付開始

### ●夏の体調管理アドバイス ～快適に夏を過ごす為に～

夏は高齢者にとって危険な脱水症や熱中症のリスクが高まる季節です。いつもの介護にちょっと一工夫を加え、夏の介護を安全に乗り切る方法をご案内します！

日 時：平成22年7月9日（金） 時 間：13：30～15：00

場 所：葛飾ロイヤルケアセンター会議室（堀切2-66-17）

講 師：地域包括支援センター堀切 保健師 成沢佐知子

人 数：先着15名 参加費：無料

申込み：平成22年6月28日（月）9：00より受付開始

すべてのお申込先 電話 3697-7815（地域包括支援センター堀切）

# はつらつ教室

いつまでも住み慣れた地域で生き生きと暮らしていきたい！そんな方たちに参加していただく教室です。  
あきらめずに新しい事に挑戦していきませんか？

対 象 者：区内在住 65 歳以上の方で簡単な調査の結果、区の基準に該当する方

内 容：①椅子に座りながら出来る体操や口腔体操  
②脳トレ・陶芸・小物作り・編み物など手先を使って頭脳活性化のプログラム  
③みんなで出かけするプログラム・・・などなど

開催場所：月曜日→宝町憩い交流館 午前 10 時～午後 2 時

火曜日→宝町憩い交流館 午前 10 時 30 分～午後 2 時 30 分

金曜日→中道憩い交流館 午前 10 時 30 分～午後 2 時 30 分

利用料金：300 円/回 お茶・おやつ代 100 円/回

希望の方 送迎 片道 200 円/回 往復 400 円/回 お弁当 500 円/回

実施事業者：株式会社 愛和

\* 地域包括支援センター堀切で調査にお伺いします。お気軽にご相談ください。

## “ほりきり川柳” 募集します！

堀切についての魅力や思いを伝える川柳を募集します。次号より毎号 1～2 句、小さな編集担当お気に入りのほりきり川柳をご紹介させていただきたいと思っております。たくさんのご応募お待ちしております。

応募資格：ありません。どなたでもご応募いただけます。

応募方法：氏名（氏名掲載ご希望されない方はペンネームも）とご連絡先を明記の上、地域包括支援センター堀切小さな編集室まで直接お持ちいただくか、はがきか FAX でほりきり便り小さな編集担当宛にお送りください。

ご応募・お問い合わせ：地域包括支援センター堀切 ほりきり便り小さな編集室

堀切 2-66-17 電話 03-3697-7815 FAX 03-3697-7862

応募期間：随時受付（お一人毎号 1 句までとさせていただきます。）

### 簡単！クッキング！！「あなご丼ぶり」

材料（2 人分）

焼きアナゴ 1 尾 卵 1 個 牛蒡 1/2 本 サラダ油 適量  
さやいんげん 4 本 ご飯 丼ぶり軽く 2 杯 ウナギのたれ（丼たれ）

作り方

- ①アナゴは 5 ミリ幅に切る。
- ②卵は良く溶き、塩を少々加えて薄焼き卵を作り、細めに切る。
- ③牛蒡は皮をむき、ささがきにして水に放して水気を充分きってから油でサッと炒める。
- ④さやいんげんは筋を取り、熱湯でサッと茹で水に放し、水気をきってから斜め細切りにする。
- ⑤ボウルに①②③④を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥器に御飯をよそい、上に⑤の具を乗せ、タレをかける。



（葛飾ロイヤルケアセンター 管理栄養士 佐藤真由美）

### 小さな編集室より一言

8 月以降も教室・講座開催予定です。今回はどうしても参加できない…等という方もぜひ地域包括支援センター堀切へお問い合わせください。ホームページでも新着情報をご案内させていただきます。

編集担当

