



今年も!!

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/>

レッツ、ゴー!! 健康診査

今年も区民健康診査が行われる季節が到来しました！毎日元気に生きていくために、定期的な健康チェックを受けることが、病気の早期発見・予防につながります。自分の体と向き合う機会として、健診を受けましょう！

特定健康診査

期間：平成23年6月1日（水）～8月31日（水）

対象者：40歳～74歳の葛飾区国民健康保険に加入している区民の方



基本健康診査

申込期間：平成23年7月上旬から9月30日まで

期間：平成23年9月1日（木）～10月31日（月）

対象者：制度上、特定健診等を受診できない区民の方

長寿医療健康診査

期間：平成23年9月1日（木）～10月31日（月）

対象者：75歳以上の区民の方

日々の生活を維持していくための心身の健康の度合いをチェックしましょう!!

持参するもの：健康診査受診票・被保険者証

65歳以上の方は“健康づくりのための生活機能評価チェックリスト”

診査費用：無料（ただし診査項目以外の検査や有料のがん検診を受診した場合は費用がかかります。）

※区内指定の医療機関にて受診できます。

お問合せ：葛飾区保健所健康推進課 03-3691-9632

－ “ほりきり川柳” ご紹介！－

堀切についての魅力や思いを伝える“ほりきり川柳”！今年度も大募集！毎号、小さな編集担当お気に入りの川柳を1～2句ご紹介します！一度ご応募頂いた方からの新作もお待ちしております！！

世界一 ツリーだけでない 底ちから 雅生

堀切で 江戸を見つけた 花菖蒲 野島 光三郎

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

※ご応募頂く際、必ず“お電話番号”の記入をお願いいたします。掲載させていただく場合、確認のためご連絡させていただきたいと思っております。

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。）

予防しよう！

支えよう！

認知症

—地域包括支援センター堀切では、6・7月にさまざまな内容の認知症関連事業を開催します—

支えよう！

○認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、特別なことをする人ではなく、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一人でも増やし、認知所の方が安心して一緒に暮らすことができる地域づくりを進めていきます。年齢不問です。

日 時：平成23年7月15日(金)

14:00～15:30

会 場：小菅東集い交流館 会議室
(小菅2-11-1)

対象者：葛飾区内在住・在勤・在学の方

定 員：15名(先着順)

申 込：平成23年6月28日(火)
午前9時から受付開始

予防しよう！

○認知症予防基礎講座

生活習慣を変えたり、脳の活性化を図ることで、認知症の発症や進行を遅らせることが期待できます。認知症予防に向けて、毎日の生活の中で気軽に実践できる取り組みのポイントをご案内します。

日 時：平成23年6月30日(木)

14:00～15:30

会 場：お花茶屋地区センター 会議室
(お花茶屋2-1-12)

対象者：65歳以上の方

定 員：20名(先着順)

申 込：平成23年6月18日(水)
午前9時から受付開始

支えよう！

○認知症サポーターのつとめ

地域で暮らす認知症の方を支えるために必要なことを一緒に考える機会として、また認知症サポーター等が気軽に集い、自由に話し合い、交流を深める機会としてご参加ください。

日 時：平成23年6月11日(土)

14:00～15:00

会 場：南綾瀬地区センター 第二会議室
(堀切7-8-22)

対象者：葛飾区内在住・在勤・在学の認知症サポーター、または認知症に興味のある方

定 員：15名(先着順)

申 込：平成23年5月28日(土)
午前9時から受付開始

家族会も！

○介護のつとめ 菜の花会

認知症と診断された最愛の家族をどのように受け止めたらいいのかわからない介護者がつくった「家族の会」です。2ヶ月に1回程度集まって介護の悩みを打ち明け合ったり、介護の苦しみや介護の知恵を分かち合ったり、癒し、癒され、菜の花を見たときのようにほっこりとした気分になれるつとめです。

日 時：奇数月の第3木曜日

14:00～15:30

※次回は平成23年7月21日開催予定

会 場：葛飾ロイヤルケアセンター 会議室
(堀切2-66-17)

連絡先：地域包括支援センター堀切
担当：青木



* 6・7月開催予定の教室・講座のご案内 *

●みんなで元気に！はつらつ体操！！

葛飾区歌に合わせて、みんなで楽しく体を動かしていきます！初めての方、大歓迎！！体操を覚えて健康づくりにつなげましょう！動きやすい服装・靴でお越しください！

日 時：平成23年6月15日(水) 14:00～15:30
会 場：南綾瀬地区センター 第一会議室（堀切7-8-22）
講 師：葛飾区健康づくり推進委員 霜田 實氏
対象者：65歳以上の方 20名 参加費：無料 持ち物：水やお茶
申込み：平成23年6月8日（水）午前9時から受付開始

●モノづくり教室 “和紙を使ったちぎり絵で葉書をつくろう！”

モノづくり教室では、手先を使ったものづくりを月ごとに定期的で開催していく予定です。第1回目は和紙を使ったちぎり絵で葉書をつくります！初めての方大歓迎！新しいことに挑戦してみよう！

日 時：平成23年6月25日（土） 14:00～16:00
会 場：宝町憩い交流館 洋室（宝町2-38-19）
対象者：65歳以上の方 20名 参加費：材料費 500円
申込み：平成23年6月18日（土）午前9時から受付開始

●介護付き老人ホームについて～介護保険施設から有料老人ホームまで～

老人ホームと言われてもどんな施設があるのかわからない、養老院のような「暗い」「貧しい」「汚い」といった印象をお持ちの方はいらっしゃいませんか？

今回は、現在の老人ホームについて種類や費用についてご案内します。

日 時：平成23年6月25日（土） 14:00～15:30
会 場：南綾瀬地区センター 第一会議室（堀切7-8-22）
対象者：葛飾区在住の介護している、または介護に興味のある方
人 数：先着30名 参加費：無料
申込み：平成23年6月8日（水）午前9時より受付開始

●骨粗しょう症予防講座Ⅰ～上手にカルシウムを食べよう！～

元気な骨をつくっていますか？丈夫な骨づくりには、カルシウムの多く含まれている食事が欠かせません。骨量の測定で今の自分の体の状態を知り、丈夫な骨を保つための方法を学びましょう！

日 時：平成23年7月21日（木） 14:00～15:30
場 所：南綾瀬地区センター 第二会議室（堀切7-8-22）
講 師：葛飾ヤクルト 管理栄養士 百合本 真弓氏
対象者：65歳以上の方 30名 参加費：無料 ※はだしになり、骨量測定します
申込み：平成23年7月8日（金）午前9時から受付開始

すべてのお申込先 電話 3697-7815（地域包括支援センター堀切）

地域包括支援センター堀切は
今年も地域のイベントに参加します！

“看護の日フェア”が 開催されました！

今年も新葛飾病院・葛飾ロイヤルケアセンター・イムス葛飾ハートセンター主催による“看護の日フェア”が、5月21日（土）堀切地区センターにて開催されました。

AED講習会・栄養相談・介護や福祉に関する相談・血圧測定・体脂肪測定などの健康相談や、理学療法士によるいきいき運動相談といった専門職による各種個別相談のブースが設けられました。また、午後からは3階のホールにて講演会が開催され、多くの皆さんが熱心に耳を傾けていました。

地域包括支援センター堀切も、これから開催されるいろいろな事業の紹介・日ごろの活動の様子・葛飾区の在宅サービスの紹介等を行いました。今年もいろいろなイベントに参加予定ですので、地域包括支援センターのブースにもぜひお立ち寄りください！



↑ 地域包括支援センター堀切の
ブースです。



↑ 今年は公開講座も開催されました！

簡単！クッキング！！「鯛と春野菜の中華蒸し」（最終回！）

材料（2人分）

鯛の切り身 2切れ 塩・酒各少々 絹さや 4枚 しいたけ 2枚
たけのこ 40g 人参 20g
生姜 1片
合わせ調味料：醤油大さじ 1/2 酒・みりん大さじ 1 と 1/2 塩少々
ゴマ油 大さじ 1/2



作り方

- ①鯛に塩と酒をふり 5分位おく
- ②絹さやは筋を取り薄切りにし、しいたけは石づきを薄切りにし、たけのこ・人参・生姜は千切りにする。
- ③耐熱皿に①を並べ、②をのせ合わせ調味料をふりラップをして電子レンジで4分～5分加熱する。
- ④温かいうちにゴマ油をふりかけ出来上がり

（葛飾ロイヤルケアセンター 管理栄養士 佐藤真由美）

— 新入職員紹介 —

平成23年4月1日より、介護支援専門員の森 美加が入職しました。よろしくお願い申し上げます。

小さな編集室より一言

小さな編集担当は、今年度もたくさんの情報をお届けできるように頑張ります。新しい企画も計画中！
随時お知らせしていきます！

