



節電大事!でも、
命はもっと大事!!

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/>

熱中症を予防しよう!!

～昼も夜も気をつけよう!!～

節電に猛暑の今年・・・あなたもなるかもしれない熱中症!家の中や寝ている間に熱中症になることもあるんです!めまい・立ちくらみ・汗が止まらない・食欲がない・だるい・頭が痛い・吐き気などの症状は熱中症を起こしているかも!?

対策!

- ①**水分補給**: 1日 1.5ℓ～2ℓをこまめに飲もう!
- ②**服装チェック**: 風通しのよい緩めのものを着て、お出かけの時は帽子や日傘を使おう!
- ③**環境整備**: クーラーや扇風機を使い部屋の温度が28度以上にならないようにしましょう!

食べ物でも予防!

すいかに塩・トマトに塩・おかゆに梅干し・きゅうりにみそ…塩分と水分を両方取り入れよう!

そして・・・**夜眠る前にコップ1杯の水やお茶を飲もう!**

— “出前講座” のご案内 —

出前講座とは、自治会や民生委員、高齢者クラブ、近所の仲間グループ等に地域包括支援センター堀切の職員が出張して、高齢者の生活テーマに沿った内容で実施する講座です。

今年もたくさん出張のご依頼をいただいております!出張依頼や詳細等については、地域包括支援センター堀切までお問い合わせください!

●今年開催した出前講座の一部をご紹介します!

◆介護保険制度の利用について

(西亀有明和自治会)

平成23年7月2日(土)

西亀有明和自治会集会場にて



◆肩こり予防体操(西小菅若葉会)

平成23年7月12日(火)

水門クラブにて



ふれあいサロン堀切で開催!!

地域で みつけた! 作品展!!

“ほりきり便り”第21号(平成22年10月1日発行)でもご案内した“ふれあいサロン堀切”(堀切3丁目ラッキー通り)で作品展を開催します。

ご近所の方やご友人と一緒にぜひ見に来て下さい。



開催日時

2011年9月1日(木)~2011年9月30日(金) 10:00~16:00

会場

ふれあいサロン堀切(堀切3-2-15) 展示スペース

内容

①自主グループ「みじんこの会」の方々の作品

自主グループ「みじんこの会」の方々が作った紙漉りを使ったカゴや帽子・かばん・ペットボトルカバー・ショール・編みぐるみ、裂き布の布ぞうり等

※自主グループ「みじんこの会」

毎月第2・第4月曜日:午後1時30分から堀切地区センターで開催している自主グループで昨年の10月から活動しています。みんなが講師になって上記のような作りたいものを一緒に作る会になっています。

②“ほりきり川柳”(→3面もご覧下さい!)

これまで“ほりきり便り”で紹介させていただいた川柳の他にも、新作川柳等も展示予定です。

③その他地域に眠っている趣味の作品等

地域の皆様からの作品も募集します!

作品大募集!

この作品展で、趣味で作成している作品等を展示してほしいという方がいらっしゃいましたら、ぜひ地域包括支援センター堀切「作品展」担当青木までご連絡ください。

- “ほりきり川柳” も大募集！ -

“ほりきり川柳”も、作品展に展示します！これまで“ほりきり便り”で紹介させていただいた川柳だけではなく、応募いただいたけれど“ほりきり便り”でご紹介できなかった川柳や、これから応募いただく川柳も展示させていただく予定です。展示をご希望の方は平成23年8月22日（月）までに地域包括支援センター堀切ほりきり便り小さな編集室までご応募いただきたいと思います。

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（お電話番号）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。（掲載・展示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います。）

ご応募・お問合わせ：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

・・・新着 “ほりきり川柳” ご紹介!! ・・・

今回は同じ方からの2句ですが、堀切の身近な風景を詠んだ作品です。写真付きでご紹介します！

ひっそりと 対の地蔵の おわします

端正な 赤門寺は 散歩道

葛飾 凡齋様



↑ 対の地蔵の「南向地蔵」のある
“九品寺”です。



↑ “正王寺”は朱塗りの山門から
「赤門寺」とも呼ばれています。

-今年も参加します！-

堀切地区センターまつり

地域包括支援センター堀切のブースで、ちらし等の配布や写真の掲示等を行い、事業のご案内等をいたします！ぜひご来場いただき、地域包括支援センター堀切のブースにもお立ち寄りください。

日時：平成23年9月24日（土）・25日（日） 9：30～17：00

会場：堀切地区センター（堀切3-8-5）

今年もいろいろな地域のイベントに参加予定です。“ほりきり便り”やホームページでもご案内させていただきたいと思っておりますので、ぜひご覧ください！

* 9・10 月開催予定の教室・講座のご案内 *

●認知症ケアと予防

認知症の症状やケア、診断・治療等について、認知症サポート医を講師に迎えて学びます。講師にたくさん質問をして、認知症についての日頃の不安や疑問を解消しましょう！

日 時：平成 23 年 9 月 6 日（火） 14：00～16：00

会 場：南綾瀬地区センター 第一会議室（堀切 7-8-22）

講 師：内科医 鈴木正行先生

対象者：葛飾区在住で介護をしている方、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 8 月 18 日（木）9:00 より受付開始

●認知症相談会

認知症について、介護していて心配なこと等を専門医に相談し、アドバイスをいただきます。

日 時：平成 23 年 9 月 13 日（火） 10：00～12：00（相談時間は 1 人 30 分程度）

会 場：地域包括支援センター堀切 相談室（堀切 2-66-17（葛飾ロイヤルケアセンター内））

講 師：精神科医 高橋寿直先生

対象者：葛飾区在住で、認知症高齢者を介護している方

人 数：先着 3 名 参加費： 無料

申込み：平成 23 年 8 月 27 日（土）9:00 より受付開始

●認知症サポーターのつどい

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 9 月 27 日（火） 14:00～15:30

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 9 月 8 日（木）午前 9 時から受付開始

●認知症を理解しよう！～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 23 年 10 月 3 日（月） 14：00～15：30

会 場：南綾瀬地区センター 第二会議室（堀切 7-8-22）

講 師：地域包括支援センター堀切 所長 森山 繁

対象者：葛飾区在住・在勤・在学の方 人 数：先着 15 名 参加費：無料

申込み：平成 23 年 9 月 17 日（土）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）

小さな編集室より一言

毎年 9 月 21 日は“世界アルツハイマーデー”です！当センターでもいろいろな認知症関連事業を実施します！アルツハイマー病についても皆様に理解を深めていただく機会になればと思います。

