

# ほりきり便り 第46号 2014年12月1日発行

高齢者総合相談センター堀切(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 FAX03-3697-7862 ホームページ <http://ims-site.jp/horikiri/>

今号の主な内容:1面 インフルエンザ予防等・2面 イベント参加等・3面 事業案内・4面 認知症サポーター等

## 今年も!! インフルエンザ予防!! …元気に、楽しく冬を乗り切ろう!!…

例年11月～12月頃に流行が始まり、1月～3月にピークを迎える“インフルエンザ”!!今年も、**予防接種や手洗い・うがい、湿度管理、マスクの着用等**、早めの予防を心がけ、元気に、楽しく、冬を乗り切りましょう!!

### ●葛飾区の予防接種費用一部補助のご案内 (参照:葛飾区ホームページ)

葛飾区では、インフルエンザワクチン予防接種費用の一部について、一人1回補助を行っています。

※以下の対象の方で過去3年間で区の接種票を使って接種している方は、9月24日に接種票が送付されています。

接種したことがない方や今年65歳になった方は、新たに申し込みが必要です。

- ・接種期間:平成27年1月31日(土)まで
- ・対象:葛飾区民の方で次のいずれかに当てはまり、本人が接種を希望する方
  - (1)接種当日65歳以上の方(昭和24年12月31日以前に生まれた方に限ります。)
  - (2)平成26年12月31日現在、60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器、免疫の機能など内部疾患(身体障害者手帳1級相当)のある方
- ・費用(自己負担金):2,200円
- ・お問合せ:葛飾区保健所保健予防課 感染症対策係(電話:03-3602-1274)



## 第3回

# 東京拘置所矯正展に参加しました!!

2014年10月4日(土)に、東京拘置所で開催されたイベントに、初めて参加させていただきました。当センターのブースを設け、活動案内や、有料老人ホームや認知症等についての冊子の配布、脳トレクイズの体験等を行いました。1万人以上の方が来場した大きなイベントで、当センターのブースにもたくさんの方にお立ち寄りいただき、より多くの方に当センターの活動等について知っていただくことができました。

2面では、その他の地域イベントへの参加についてご報告します!これからも、地域のいろいろなイベントに参加して、当センターを多くの方に知っていただけるよう、活動していきます!!



高齢者総合相談センター堀切/お花茶屋  
年末年始の休業日

2014年12月30日(火)～2015年1月4日(日)

# 地域イベント参加報告

2014年9月～10月は、たくさんの地域イベントに参加しました!その中の一部をご報告いたします!!  
これからも、いろいろな地域イベントに参加予定です(3面参照)。

## 9月27日(土)・28日(日) 堀切地区センター 堀切地区センターまつり

今年も当センターのブースを設置させていただき、活動案内や介護予防体験等を実施いたしました。これまでとは違う内容も含め、さまざまな内容の掲示や配布資料等を用意したことで、当センターの活動内容等について、より幅広く知っていただくことができました。



## 10月5日(日) 南綾瀬地区センター 南綾瀬地区小地域福祉活動「出前寄席」

今回も、休憩時間の後に時間をいただき、簡単な体操を参加者と一緒に行い、健康等についてのお話をさせていただきました。また、当センターの事業案内等をさせていただき、今後開催予定の事業等について知っていただく機会となりました。



## 10月18日(土)・19日(日) 南綾瀬地区センター 南綾瀬地区センターまつり

当センターのブースで、活動案内や脳トレ等を行いました。脳トレには多くの来場者が関心を持ち、当センターのブースに立ち寄りくださいました。さまざまな脳トレ等を体験し、活動内容や開催予定の事業等について、広く知っていただくことができました。



大好評でした!!

## 10月30日(木) 開催 介護予防教室 / ルディックウォーキングで足腰を鍛えよう!

ルディックウォーキング LOCO 代表 相原正臣氏を講師に迎え、ルディックウォーキングを体験していただく介護予防教室を開催しました。最初に、南綾瀬地区センターに集合してボールの使用方法等の説明や準備体操を行い、その後、小菅東スポーツ公園に移動し、実際にボールをつかってルディックウォーキングを体験していただきました。ルディックウォーキングは、ボールをつかって歩くため、足首や膝、腰への負担が軽減でき、楽しく、無理なくウォーキングを楽しめます。参加者から「気持ちがいい」「参加してよかった」等の声をいただき、大変好評でした。今後も継続してやっていきたいという方も、たくさんいらっしゃいました。



# 12月～2月:地域イベント参加、講座・教室開催のご案内

(4面では、認知症サポーター養成講座についてご案内しております。ぜひ、ご参加ください。)

## ●地域イベント“第10回ウェルピアまつり”参加

日 時：平成26年12月7日(日) 10:00～15:00

会 場：ウェルピアかつしか(堀切3-34-1)

“今年も体育館に当センターのブースを設け、事業案内や介護予防体験等を実施する予定です。子どもから高齢者まで、いろいろな方に楽しんでいただけるイベントですのでぜひご来場いただき、当センターのブースにお立ち寄りください!!”

## ●“知っておきたい!!成年後見制度の利用と 相続・遺言について”開催

日 時：平成26年12月20日(土) 14:00～15:30

会 場：葛飾ロイヤルケアセンター 会議室(堀切2-66-17)

“成年後見制度についての基礎知識や利用方法、元気うちに準備しておく相続・遺言などについて学びましょう!”

講 師：和賀井 英雄氏(和賀井社会福祉士事務所 所長)

対象者：区内在住の65歳以上の方か、高齢者を介護している方

人 数：先着30名 参加費：無料

申込み：平成26年12月8日(月)9:00より受付開始

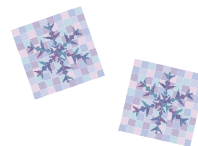


## ●認知症家族会“菜の花会”開催

日 時：平成27年1月15日(木) 14:00～15:30

会 場：葛飾ロイヤルケアセンター 会議室(堀切2-66-17)

“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いのか分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どいです。奇数月の第3木曜日に開催しています。”



## ●“認知症相談会”開催

日 時：平成27年2月(日時未定)

会 場：高齢者総合相談センター堀切 相談室(堀切2-66-17)(予定)

“葛飾区在住の方を対象とした、認知症に関する無料相談会です。認知症やもの忘れについて心配なこと等を医師に相談し、アドバイスをいただきます。詳細については、新年増刊号(4面参照)や当センター窓口・ホームページにてご案内いたします。”

お申込・お問合せ 電話 3697-7815 (高齢者総合相談センター堀切)

# 認知症サポーター養成講座のご案内

(3面では、開催予定の事業等についてご案内しています。ぜひ、ご参加ください。)

## ○講座のご案内

日時	会場	申込
平成 26 年 12 月 15 日 (月) 14:00~15:30	かつしかボランティアセンター 活動室 (堀切 3-34-1)	受付中!!
平成 27 年 1 月 19 日 (月) 14:00~15:30	堀切地区センター 第二会議室 (堀切 3-8-5)	12 月 18 日 (木) 午前 9 時から受付
平成 27 年 2 月 21 日 (土) 14:00~15:30	お花茶屋地区センター 会議室 (お花茶屋 2-1-12)	1 月 28 日 (水) 午前 9 時から受付

※すべて同じ内容です。ご都合のよい開催日時を選び、ご参加ください。

“認知症について正しく理解し、地域や職場等で、認知症の方やその家族を温かく見守り、自分でできる範囲の支援活動をする“認知症サポーター”になるための講座です。日常生活の中でのちょっとした気遣い等から、認知症の方が安心して一緒に暮らせる地域づくりの応援者になりませんか?”

講 師：高齢者総合相談センター堀切/お花茶屋 所長 森山 繁

対象者：葛飾区在住・在勤・在学の方 ※年齢不問

人 数：各回先着 15 名 参加費：無料

## お申込・お問合せ 電話 3697-7815 (高齢者総合相談センター堀切)

## 出前講座で“認知症サポーター養成講座”

当センターに講師派遣のご依頼をいただく出前講座というかたちでの“認知症サポーター養成講座”も、今年はたくさん開催させていただいております。これまでも、高齢者クラブや薬局、企業等、いろいろな団体からご依頼をいただき、開催しています。今後も、地域の中に認知症について正しく理解した人を増やせるよう、活動を展開していきます。さまざまな団体等からの出前講座開催のご依頼も、お待ちしております!!

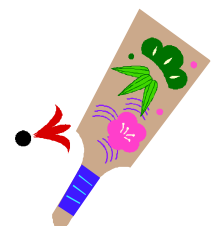


↑高齢者クラブ“四季の會”で開催した講座の様子です。

## 次号の ご案内

## 2015年1月5日 (月)

## 新年増刊号発行!!



### ●小さな編集室より一言

小さな編集担当にとって、これまで以上にたくさんの方が“ほりきり便り”をご覧になっていると実感できる1年となりました。ありがとうございます。来年も、よろしくお願ひします。よいお年を!!

