

# ほりきり便り 第50号 2015年8月1日発行

おかげさまで、第50号を迎えました!!

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 出前講座等・2面 オレンジカフェ・3面 認知症サポーター・4面 事業案内等

## 今年も!! 熱中症を予防しよう!!

高齢者（65歳以上）は暑さに対する体の調整機能の低下等ため、熱中症に対して特に注意が必要です。室内でもかかりやすいと言われています。暑さを避けて、水分補給や室温調整等に注意し、今年も熱中症を予防しましょう!!

### ●熱中症についての相談・お問合せ先（参照：葛飾区ホームページ）

- ・健康ホットラインかつしか 03-3602-1244
- ・青戸保健センター 03-3602-1284



## 出前講座のご案内

出張依頼  
受付中!!

“出前講座”とは、自治会や民生委員、高齢者クラブ、近所のグループ等（10人以上）に当センターの職員等が出張して、高齢者の生活テーマに沿った内容で実施する講座です。出張費用はかかりません。今年度も、これまでに高齢者クラブ等さまざまな団体から講師派遣のご依頼をいただきました。介護サービス事業所や医療機関等からのご依頼も受け付けています!!

### 《出前講座開催報告》

毎年、この時期は、健康講話として、熱中症や脱水等について講義の講師派遣依頼をたくさんいただきます。今年も、さまざまな団体等からご依頼をいただき、講座を開催しました。その一部をご紹介します!!

#### ◎6月24日（水）高齢者クラブ“ひまわりクラブ” 「健康講話 脱水について」開催

高齢者クラブ“ひまわりクラブ”からご依頼いただき、都営住宅集会所で、葛飾ロイヤルケアセンターの三谷看護部長を講師に迎え、脱水の予防方法等について講義していただきました。参加された方々は配布資料を見ながら、利尿作用のあるアルコールやカフェインを含む飲料は飲みすぎないこと等、水分摂取での注意点についての説明等を熱心に聞いていました。脱水について正しく理解し、予防について意識を高める有意義な時間となりました。



### 葛飾区 高齢者総合相談センター堀切/お花茶屋

## 在宅介護・療養相談窓口 開設しました!!

在宅療養等についてご心配なことやお困りのこと等がありましたら、ご相談ください。関係機関等と協力しながら、支援していきます!!

《電話》 堀切：03-3697-7815 お花茶屋：03-5671-2471

- 各地で開設しています!! -

# オレンジ カフェ

オレンジカフェ・オレンジ交流会は、高齢者や介護をするご家族、介護に携わっている方、地域の皆様がふと立ち寄れる憩いの場です。今、さまざまな地域で開設しています。入退室自由ですので、お気軽にお越しください!!



# オレンジカフェ ほいきり

場所：新葛飾病院 からだ学習館  
(堀切 2-66-4)

※葛飾ロイヤルケアセンター前のレンガ色のビルの1階です。

開催日時：毎月第3土曜日  
14:00~16:00

〈開催予定日〉※8月は第4土曜日となります。  
平成27年8月22日(土)  
平成27年9月19日(土)

問合せ：高齢者総合相談センター堀切  
電話 03-3697-7815

※ボランティアの方等にも、協力していただいています!!



# オレンジカフェ 花ロイ

場所 お花茶屋ロイヤルケアセンター  
居宅介護支援事業所  
(堀切四つ木 5-19-7)

※介護老人施設お花茶屋ロイヤルケアセンターに併設しています。

開催日時：毎月第4金曜日  
10:00~12:00

〈開催予定日〉  
平成27年8月28日(金)  
平成27年9月25日(金)

問合せ：介護老人保健施設  
お花茶屋ロイヤルケアセンター  
電話 03-5672-2701

※6月に開設した新しいカフェです。



# オレンジ交流会 かるがもファミリー

場所 小菅憩い交流館 大広間  
(小菅 3-6-1)

開催日時：毎月第2土曜日  
14:00~16:00

〈開催予定日〉  
平成27年8月8日(土)  
平成27年9月12日(土)

問合せ：木村 (03-3602-4455)

※8月8日に新規開設するオレンジ交流会です。

現在、開設に向けて準備中のカフェ・交流会が他にもあります。開催場所や日時等決まり次第、順次ご案内いたします。

# ～9月以降、毎月開催予定です～ 認知症サポーター養成講座

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活動をする応援者“認知症サポーター”になるための講座です。平成27年6月30日現在、全国で6,344,299人が認知症サポーター養成講座を受講しています。当センターでは、9月以降、毎月開催予定です!!皆さんも、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?受講終了後、**認知症を支援する「目印」として、オレンジ色のフレスレット(オレンジリング)を配布しています。**

◎6月3日“認知症サポーター養成講座”を開催しました!!

今年度、当センター主催の第1回“認知症サポーター養成講座”を、南綾瀬地区センター第1会議室で開催しました。これまで以上に、幅広い年齢層のたくさんの方に受講していただき、地域における認知症に対する関心の高さを感じることができました。今後も、皆様の関心に応えられるよう、多くの方に受講しやすい講座を計画していきます!!



## 認知症サポーター養成講座 開催予定

日時	会場	講師	申込
平成27年 9月12日(土) 14:00～15:30	葛飾ロイヤルケアセンター 会議室(堀切2-66-17)	高齢者総合相談 センター堀切/ お花茶屋 豊永 栽源	<u>8月18日(火)</u> <u>午前9時から受付</u>
平成27年 10月8日(木) 14:00～15:30	お花茶屋地区センター 会議室(お花茶屋2-1-12)	高齢者総合相談 センター堀切/ お花茶屋 所長 森山 繁	<u>9月8日(火)</u> <u>午前9時から受付</u>
平成27年 11月6日(金) 14:00～15:30	小菅憩い交流館 大広間(洋室)(小菅3-6-1)	高齢者総合相談 センター堀切/ お花茶屋 所長 森山 繁	<u>10月8日(木)</u> <u>午前9時から受付</u>

※各回とも同じ内容です。ご都合のよい開催日時を選び、ご参加ください。

対象者：葛飾区在住・在勤・在学の方 ※年齢不問  
人数：先着15名(各回)  
参加費：無料

各回とも、たくさんの方の受講を、  
お待ちしております!!

◆12月以降の講座については、開催日時等決まり次第、“ほりきり便り”や広報かつしか、当センター窓口等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)

# 9月:地域イベント参加、講座・教室等開催のご案内

(3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。)

## ●介護のつどい“菜の花会”開催

日 時：平成27年9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のかわからない介護者がつくった「家族の会」です。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。”

対象者：認知症のご家族を介護している方、または介護したことがある方



## ●自分の身は自分で守る！

### 腰痛にならない為の介護方法を身に付けよう！開催

日 時：平成27年9月19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)

“介助の動きの中で腰を痛める可能性のある動作に関する注意点やコツについて、介助のプロから実技を通じて学び、今後の在宅での介助をより楽に行えるようにしてみませんか？”

講 師：介護福祉士 福田 友紀子氏(トータル訪問介護 お花茶屋)

対象者：葛飾区在住で65歳以上の方か、介護をしている方

人 数：先着20名 参加費：無料 持ち物：筆記用具

申込み：平成27年9月8日(火)9:00より受付開始

## ●第27回“堀切地区センターまつり”参加

日 時：平成27年9月26日(土) 10:00~17:00  
平成27年9月27日(日) 10:00~17:00

会 場：堀切地区センター(堀切3-8-5) ※当センターのブースは1階ロビーです。

“堀切地区で活動されているさまざまな団体等が、舞台上、展示で、活動の成果等を発表する地域イベント“堀切地区センターまつり”に、当センターは今年も参加させていただきます。ぜひ、ご来場いただき、当センターのブースにもお立ち寄りください!!

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

### ●小さな編集室より一言

第50号を迎えました!!地域の皆様のご協力に感謝いたします。これからも小さいままの編集担当かとは思いますが、少しでもお役に立てるよう頑張ります!!よろしく願いいたします。

編集担当

