

# ほりきり便り 第52号 2015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 イベント案内・2面 オレンジカフェ・3面 認知症サポーター・ボランティア募集・4面 事業案内等

## インフルエンザを予防しよう!!

インフルエンザは、例年12月から3月に流行します!今年も、**予防接種や手洗い・うがい、湿度管理、マスクの着用、十分な栄養摂取**等感染予防を心がけましょう!!

冬のイベント案内!!

## 健康チャレンジ! 体力測定会



日時: **2015年12月12日(土)** 10:00~15:00  
会場: **新葛飾病院 からだ学習館(堀切2-66-4)**

2016年2月(または3月)にも開催予定!!

今の自分の身体の状態を測定することは、転倒予防の第一歩にもつながります。自分の身体を見直す機会づくりをし、元気な毎日へつなげていきましょう!

内容: **血圧・身長・体重・体脂肪・ロコモ計測・握力測定**等  
対象: 葛飾区在住の65歳以上の方  
参加費: 無料!! 申込み: 当日随時受付(事前申込不要)

※“体力測定会”2016年2月(または3月)の開催日時等については、当センター窓口やホームページ等にてご案内いたします。

乞うご期待!!

## 介護フェア2015 ~見て、聞いて、触れて、知ってほしい介護のこと!~

日時: **2016年2月17日(水)** 10:00~16:00  
会場: **南綾瀬地区センター 2階 ホール 第2・3会議室(堀切7-8-22)**

高齢者を介護しているご家族等の皆様に役立つ、さまざまな講座や展示等を開催します! 申込み方法等、より詳しい内容等については、広報かつしか(1月15日号)や“ほりきり便り”新年増刊号、当センターホームページ等にてご案内いたします。

内容: ①**福祉機器展** ②**各種講座** ③**出張オレンジカフェ** ④**その他**  
対象: 葛飾区在住で65歳以上の方が、介護をしている方 参加費: 無料!!

お問合せ 電話 3697-7815 (高齢者総合相談センター堀切)

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**

**2015年12月30日(水)~2016年1月3日(日)**

- 南綾瀬地区センターでも開催します!! -



# 回想法倶楽部



前号でご案内した堀切地区センターでの自主グループ“回想法”について、11月より南綾瀬地区センターでも開催することになりました。お近くの会場へ、ぜひお越しください!!

※回想法: 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。

日 時: 毎月第4木曜日 14:00~15:30

会 場: 南綾瀬地区センター 第三会議室 (堀切 7-8-22)

対象者: 葛飾区在住で65歳以上の方 参加費: 無料 持ち物: 水やお茶

## 平成27年度 南綾瀬地区センター 回想法プログラム

回	開催日	テーマ
第1回	2015年11月26日(木) (終了しました。)	故郷紹介
第2回	2015年12月24日(木)	子どもの頃の暮れと正月
第3回	2016年1月28日(木)	小学校の思い出
第4回	2016年2月25日(木)	子どもの頃の思い出
第5回	2016年3月24日(木)	なつかしい歌

- 堀切地区センターでも引き続き開催しています!! -

日 時: 毎月第2水曜日 14:00~15:30

会 場: 堀切地区センター 小会議室 (堀切 3-8-5) ※対象者等は南綾瀬地区センター会場と同じです。

## 平成27年度 堀切地区センター 回想法プログラム

回	開催日	テーマ
第4回	2015年12月9日(水)	暮れと正月
第5回	2016年1月13日(水)	お風呂の思い出
第6回	2016年2月10日(水)	子どもの頃の遊び
第7回	2016年3月9日(水)	心に残る言葉

※お申込み・お問合せ: 高齢者総合相談センター堀切 (担当: 成沢)  
電話 03-3697-7815

認知症サポーター活動支援でも…

## “回想法体験”を開催しました!

10月27日(火)堀切地区センター第一会議室で、認知症サポーターの方を対象とした“回想法体験”を開催しました。回想法の効果等について説明した後、グループに分かれて回想法を体験していただきました。「穏やかな気持ちになれた」等の感想をいただき、今後の活動等の参考にさせていただくことができました。



### ※認知症サポーター活動支援のご案内

認知症サポーター活動支援として、認知症サポーターのつどいやフォローアップ講習等を開催しています。当センターにて開催しました認知症サポーター養成講座(出前講座での開催も含む)を受講された後、希望された方にご案内をお送りしています。

# 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。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？

日時	会場	講師	申込
2015年 12月18日(金) 14:00~15:30	亀有学び交流館 第一集会室(お花茶屋 3-5-6)	高齢者総合相談 センター堀切/ お花茶屋 豊永 栽源	<u>受付中!!</u>
2016年 1月18日(月) 14:00~15:30	南綾瀬地区センター 第二会議室(堀切 7-8-22)	高齢者総合相談 センター堀切/ お花茶屋 所長 森山 繁	<u>12月18日(金)</u> <u>9:00から受付</u>
2016年 2月17日(水) 14:00~15:30	堀切地区センター 第二会議室(堀切 3-8-5)	高齢者総合相談 センター堀切/ お花茶屋 豊永 栽源	<u>1月18日(月)</u> <u>9:00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：12月 先着15名 1月・2月 先着20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)

## ☺ “オレンジカフェ” でのお手伝いをお願いします!! ☺ ボランティア募集!!

地域の方が気軽に立ち寄れる憩いの場“オレンジカフェ”にて、お手伝い(会場準備・片付け、飲み物の提供、参加者とのトーク等)をしていただけるボランティアを募集しています。活動場所や日時等はお相談ください。ボランティア保険にご加入いただきますので安心です。

※お申込み・お問合せ 高齢者総合相談センター堀切 03-3697-7815 担当：青木・土屋

オレンジカフェ・オレンジ交流会	開催日時	会場
オレンジカフェ ほりきり	毎月第3土曜日 14:00~16:00	新葛飾病院 からだ学習館
オレンジカフェ 花ロイ	毎月第4金曜日 10:00~12:00	お花茶屋ロイヤルケアセンター居宅介護支援事業所
オレンジ交流会 かるがも家族	毎月第2土曜日 14:00~16:00	小菅憩い交流館 大広間(洋室)
オレンジカフェ つばさcafé	奇数月第2土曜日 13:30~15:30	Cアミーユ四つ木 エントランス
オレンジカフェ いきいきカフェ	毎月第4土曜日 14:00~16:00	Cアミーユ堀切菖蒲園 食堂

## 地域ケア会議を開催しました!

10月21日(水)南綾瀬地区センターホールで地域ケア会議を開催しました。葛飾区薬剤師会理事 鬼山氏より、活動内容について講演していただいた後、“高齢者の住み良い地域とは”というテーマで、グループワークを行いました。参加者の皆様と地域資源等についての情報を出し合い、情報共有・情報交換し、地域資源等の発見や再確認をしていただくことができました。



グループワークで挙げた地域資源をまとめた資料を、当センターホームページ(<http://ims-site.jp/horikiri/>)に掲載しました!ぜひ、ご覧ください!!

## 2015年12月~2016年1月: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います。ぜひ、ご参加ください。)

### ●介護のつどい“菜の花会”



日時: 2016年1月21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分からない介護者がつくった「家族の会」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

### ●美味しい食事は歯が命!~お口のお手入れ方法~

日時: 2015年12月17日(木) 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)

“これから迎える年末年始、お食事の機会も多いですね。義歯のお手入れ方法や口腔ケアについて一緒に学び、この機会に歯の健康を考えてみませんか?”

講師: 葛飾区歯科医師会会員 関 裕信先生

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30名 参加費: 無料 持ち物: 筆記用具

申込み: 2015年11月30日(月) 9:00より受付開始



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

### — 新入職員紹介 —

2015年10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。



## 2016年1月4日(月) 新年増刊号を発行します!!



### ●小さな編集室より一言

開催予定の新しいイベント等をご案内いたしました。たくさんの方にご参加いただきたいと思います。来年も、“ほりきり便り”をよろしくお願ひします!!

編集担当

