

# ほりきり便り 第53号 2016年2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 イベント報告・2面 オレンジカフェ・回想法・3面 認知症サポーター案内等・4面 事業案内

2015年12月5日に  
開催しました!!

始めよう!介護予防!

## いきいき元気フェスティバル

2015年12月5日、堀切地区センター 3階 ホールと音楽室で、65歳以上の方を対象としたイベント“いきいき元気フェスティバル～始めよう!介護予防!”を初めて開催しました。認知症予防や転倒予防体操、回想法体験等、さまざまな教室等を実施しました。また、健康チェックコーナーでは、血圧や体脂肪等の測定、さらに栄養やもの忘れ等についての相談ブースも設け、多くの方に参加していただきました。地域の高齢者の方々の介護予防について意識を高める、有意義な1日となりました。今後も開催する予定です。次回もご期待ください。

### - たくさんのプログラムを実施しました -

#### さまざまな講座を 開催しました

いろいろな観点から、“介護予防”について理解を深めることができました。



#### - 健康チェックコーナー - 健康チェックの結果に合わせ、 すぐに相談もできました

健康チェックコーナーでは、身長・体重・体脂肪・血圧・骨密度等の測定の他に、栄養やリハビリ、もの忘れ等の相談も実施しました。



# オレンジカフェ へ行こう!!



- 地域の方がふと立ち寄れる憩いの場“オレンジカフェ”に、ぜひお越しください -



↑介護の悩み等について相談したり、語り合ったりしています。



↑体操をしたり、手芸をしたり…各カフェで、さまざまな過ごし方をしています。



オレンジカフェ・オレンジ交流会	開催日時	会場
<b>オレンジカフェ ほりきり</b>	毎月第3土曜日 14:00~16:00	新葛飾病院 からだ学習館 (堀切 2-66-4)
<b>オレンジカフェ 花ロイ</b>	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 (四つ木 5-19-7)
<b>オレンジ交流会 かるかも家族</b>	毎月第2土曜日 14:00~16:00	小菅憩い交流館 大広間(洋室) (小菅 3-6-1)
<b>オレンジカフェ つばさ cafe</b>	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 (東四つ木 4-47-8)
<b>オレンジカフェ いきいきカフェ</b>	毎月第4土曜日 14:00~16:00	Cアミーユ堀切菖蒲園 食堂 (堀切 1-23-12)



お問い合わせ 電話 3697-7815 (高齢者総合相談センター堀切)

- 参加ご希望の方は、開催時間に、直接会場にお越しください -

## 回想法倶楽部のご案内

※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。記憶をたどることで脳の活性化を図るとともに、充実感と精神的安定が得られると言われています。

堀切地区センターで開催していた回想法倶楽部の名称が“あやめ会”に決まりました。

参加者  
大募集!!

あやめ会 回想法プログラム		
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)		
回	開催日	テーマ
第6回	2016年2月10日	子どもの頃の遊び
第7回	2016年3月9日	心に残る言葉

南綾瀬地区センター 回想法プログラム		
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)		
回	開催日	テーマ
第4回	2016年2月25日	子どもの頃の遊び
第5回	2016年3月24日	なつかしい歌

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

※ 2~3月に、もう1か所“回想法倶楽部”を始める予定です。開催日時や会場等決まり次第、当センター窓口等にて、ご案内いたします。

－ 地域イベント参加報告 －

# 第27回かつしかボランティアまつり (第11回ウェルピアまつり)

2015年11月29日(日)にウェルピアかつしかで開催された「第27回かつしかボランティアまつり(第11回ウェルピアまつり)」に、今年も参加いたしました。スタンプラリーのポイントのひとつでもあった当センターのブースには、今年も幅広い年齢層のたくさんの方にお立ち寄りいただき、当センターの事業案内等をご覧いただくことができました。介護予防体験として実施したまつぼっくりのクリスマスツリー作りも大好評でした。



↑当センターのブースで、開催事業等をご案内しました。



↑今回の介護予防体験“まつぼっくりのクリスマスツリー作り”に、多くの方が参加してくださいました。



## 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	申込
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)	<u>受付中!!</u>
2016年 3月19日(土) 13:00~14:30	お花茶屋地区センター 会議室(お花茶屋2-1-12)	<u>2月18日(木)</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。

講師：高齢者総合相談センター堀切/お花茶屋 社会福祉士 豊永 栽源  
 対象者：葛飾区在住・在勤・在学の方 ※年齢不問  
 人数：先着20名 参加費：無料

### ● 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。

お申込・お問合せ 電話 3697-7815 (高齢者総合相談センター堀切)



# 2016年3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。)

## ●認知症相談会

日 時：2016年3月12日(土) 14:00～16:00 (相談時間 30分程度)  
会 場：高齢者総合相談センター堀切 相談室 (堀切2-66-17)

“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。「うちの  
おばあちゃんの様子が最近おかしいな…」「認知症の家族への対応の仕方が分からない…」等、  
どこに相談したらいいかお悩みの方、この機会にぜひご相談ください。”

担 当：いなば内科クリニック 稲葉 敏先生 (内科医)  
対象者：葛飾区内在住で認知症やもの忘れでお悩みの方やその家族の方  
人 数：先着3名 参加費 無料 申込み：受付中!!

## ●介護のつどい“菜の花会”

日 時：2016年3月17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。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

## ●住宅改修でこんなにも住みやすく変わる？

～現在の住宅環境を見直してみよう～

日 時：2016年3月18日(金) 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)

“「足腰が弱ってきたから自宅に手すりを取り付けたい」「玄関の段差が高いので踏み台を取り付けたい」  
「和式トイレを洋式トイレに変更したい」…等、自宅での生活をより安全・安心に、住みやすく  
するために利用できる制度について、分かりやすく説明いたします。”

講 師：2級建築士 守山 直邦氏  
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：2016年2月29日(月) 9:00より受付開始(予定)



お申込・お問合せ 電話 3697-7815 (高齢者総合相談センター堀切)

…次号(第54号)は2016年4月11日(月)発行予定です!!…

### ●小さな編集室より一言

インフルエンザの流行が今年も始まりました…皆様も、健康管理にご注意ください!!

編集担当

