

# ほりきり便り 第56号 2016年8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:フェスタ 2面:菜の花会・介護予防事業 3面:グリーンケア 4面:認知症サポーター等

熱中症を  
予防して…

## 夏を元気に乗り切ろう!!

熱中症患者の約半数は高齢者と言われています。こまめな水分補給や室温調整等により熱中症を予防し、今年も、元気に楽しく、夏を乗り切りましょう!!

◆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

知っ得医療!楽しく介護!元気に予防!

乞うご期待!!

# いきいき元気フェスタ

“知っ得医療!楽しく介護!元気に予防!”をコンセプトとして開催するフェスタを企画しています!子どもから高齢者、さらに専門職まで、楽しく学べるプログラムが満載です!!詳細につきましては、2016年9月頃に発表させていただきます。ご来場、お待ちしております!!

日時：2016年11月6日（日）（時間未定）

会場：新葛飾ロイヤルクリニック

介護老人保健施設葛飾ロイヤルケアセンター

- ・京成本線 堀切菖蒲園駅から徒歩10分
- ・常磐線・千代田線「綾瀬駅」および総武線「新小岩駅」から京成タウンバス（新小51）で「堀切二丁目」下車すぐ



問合せ：高齢者総合相談センター堀切 03-3697-7815

…………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

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

— “菜の花会” が変わります!! —

## 認知症ファミリーサロン

# 菜の花会



～認知症の方や認知症を介護されている方…皆様にほっと一杯、くつろぎの時間を。～

認知症ファミリーサロン“菜の花会”は、認知症の方やその家族が集い、お茶を飲みながら、お話したり、相談したり、ぼーっとしたり…自由にお過ごしいただく場所です。お気軽にお越しください。

日時：奇数月の第3木曜日 13:30～15:00 ※入退室自由

＜次回は2016年9月15日に開催予定です。＞

会場：新葛飾病院 からだ学習館（堀切2-66-4） 参加費：無料

対象：認知症の方やそのご家族、認知症の介護をしたことのある方

《お問合せ》高齢者総合相談センター堀切 TEL：03-3697-7815

## 元気な毎日につなげよう!!

……葛飾区在住の65歳以上の方を対象とした介護予防事業のご案内……

### ◆ 元気にチャレンジ!健康測定会! ◆

日時 2016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） 定員30名 参加費 無料

内容 ①身長・体重測定 ②血圧測定 ③体脂肪測定 ④握力測定 ⑤ロコモ計測  
⑥もの忘れ予防プログラム

申込み 2016年8月29日(月) 9:00より受付開始

### ◆ 元気に健康チェック!健康測定会&/ルディックウォーキング! ◆

日時 2016年10月13日(木) 13:30～15:30

会場 旧小谷野小学校 校庭・校舎（堀切4-60-1） 定員30名 参加費 無料

内容 ◆健康測定会  
①身長・体重測定 ②血圧測定 ③体脂肪測定 ④握力測定 ⑤ロコモ計測  
⑥もの忘れ予防プログラム

◆ノルディックウォーキング体験

申込み 2016年9月28日(水) 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）

## もの忘れ 相談会

日時 2016年9月21日(水) 15:00～17:00

会場 高齢者総合相談センター堀切 相談室（堀切2-66-17）

担当 堀切中央病院 副院長 鈴木正行氏

対象 葛飾区在住の認知症やもの忘れにお悩みの方やそのご家族

人数 3名（申込み多数の場合は、相談内容により決定します。）参加費 無料

申込み 広報かつしか8月15日号に掲載予定

申込・問合せ：高齢者総合相談センター堀切 電話：3697-7815 担当：成沢

# 9月・10月:講座・教室等開催のご案内

(2面では介護予防教室等、4面では認知症サポーター養成講座等についてご案内しています。ぜひ、ご参加ください。)

## ●認知症と診断されたら・・・

～本人や家族ができること、やるべきこと～

日 時：2016年9月28日(水) 14:00～16:00

会 場：堀切地区センター 第一会議室(堀切3-8-5)

“医師から認知症であると伝えられた時、今後どのように生活していきたいのか…経済的なことや後見人、終末期について考えて、意思表示しておくことは大切です。認知症になって困ることや備える契約等、さらに認知症になっても社会の一員として活動すること等についても考えます。”

講 師：堀切中央病院 副院長 鈴木正行氏・社会保険労務士 保坂勇人氏

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9月8日(木) 9:00より受付開始

## 《グリーンフサポート講演会》

7月23日の第1回講演会に続き、第2回と第3回の開催も決定しました。グリーンケア(グリーンサポート)について、一緒に学びましょう!!

### ●第2回「あなたも大事、私も大事。」

日 時：2016年9月24日(土) 14:00～15:30

“親しい人や近くにいる人が哀しみと向き合っている時、人は「助けてあげたい」「少しでも話を聞いてあげたい」等を思います。人への寄り添い方や望ましい対応について学びましょう。”

講 師：NPO法人子どもグリーンフサポートステーション 代表 西田正弘氏

申込み：2016年9月8日(木) 9:00より受付開始

### ●第3回「あいまいな喪失～さよならのない別れ 別れのないさよなら～」

日 時：2016年10月1日(土) 14:00～15:30

“家族が認知症となり、愛する人が目の前にいるのに、その人の目に自分が他人として映っているのを知った時、私たちはその人を失ったような感覚に陥ります。“あいまいな喪失とは何か”を学びましょう。”

講 師：ルーテル学院大学 講師 石井千賀子氏

申込み：2016年9月20日(火) 9:00より受付開始

#### ※第2回・第3回共通

会 場：葛飾ロイヤルケアセンター 会議室(堀切2-66-17)

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：各回先着30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)

## 認知症サポーター養成講座 開催のご案内

(2面・3面では、9月・10月開催予定のその他の講座・教室についてご案内しています。ぜひ、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
9月8日(木) 14:00~15:30	亀有学び交流館 視聴覚室(お花茶屋3-5-6)	<u>8月8日(月)</u> <u>9:00より受付</u>
12月17日(土) 13:00~14:30	葛飾ロイヤルケアセンター 会議室(堀切2-66-17)	<u>11月18日(金)</u> <u>9:00より受付</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

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

## 地域イベント 参加のご案内

今年度も、さまざまな地域イベントに参加させていただくことになりました。各イベントにて、当センターのブースを設置し、事業案内や体験プログラム等を実施する予定です。ぜひお越しください!!

### ▶ 堀切地区センターまつり

日時：2016年9月24日(土)・25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。

### ▶ 東京拘置所矯正展

日時：2016年10月1日(土) 9:30~15:00

会場：東京拘置所構内(小菅1-35-1)



### ▶ 南綾瀬地区センターまつり

日時：2016年10月8日(土)・9日(日) 9:00~

会場：南綾瀬地区センター(堀切7-8-22)等

### — 新入職員紹介 —

2016年6月6日より、社会福祉士の白石由紀が入職しました。よろしくお願い申し上げます。

### ● 小さな編集室より一言

今号は、ご案内したい事業等がたくさんあって、内容盛りたくさんになりました。各事業の詳細は、当センターに、ぜひお問合せください。

