

# ほりきり便り 第58号 2016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・2面:インフルエンザ予防・フェスタ報告 3面:事業案内 4面:認知症サポーター等

## 今年の冬も!! **インフルエンザ**を予防しよう!!

インフルエンザは、例年、1月～3月にピークを迎えます!!今年も元気に、楽しく冬を乗り越えられるよう、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ましょう!!



### 高齢者インフルエンザ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26日に接種票が送付されます。  
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29年1月31日(火)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26年12月31日以前に生まれた方に限ります。)
  - (2) 平成28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):2,500円
- お問い合わせ:保健予防課 感染症対策係(電話:03-3602-1238)



ご協力、ご来場、  
ありがとうございます!!

— 知っ得医療!楽しく介護!元気に予防! —

## いきいき元気フェスタ

11月6日  
開催!!

2016年11月6日(日)に、葛飾ロイヤルケアセンターと新葛飾ロイヤルクリニックにて、医療や介護、健康づくり等について、楽しく学べるプログラムが満載のイベント“いきいき元気フェスタ”を開催しました!!地域の方や関係機関等、たくさんの方に協力いただき、当日は、多くの方にご来場いただきました。今後もこのようなイベントを開催していく予定です。ご期待ください!!



たくさんの方に  
ご来場いただきました!!



広い会場で、さまざまな講座等を  
開催しました。



いろいろなキャラクターも  
応援に来てくれました。

● 2面でも、各プログラム等の報告を掲載しています!!ぜひ、ご覧ください!! >>>>

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

2016年12月30日(金)~2017年1月3日(火)

“楽しく学び1日”に  
なりました!!

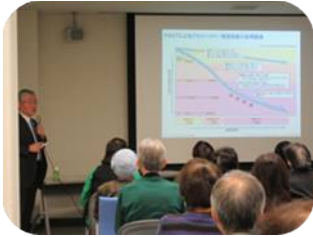
- 知っ得医療!楽しく介護!元気に予防! -

# いきいき元気フェスタ

さまざまなプログラムに、たくさんの方が参加してくださいました!!

## いろいろな医療講座等を開催しました!!

地域の方対象の医療講座や、専門職の方向けのメンタルヘルスの講座を開催しました。認知症等について、正しく理解を深める有意義な時間となりました。



## 介護予防講座も開催しました!!

笑いヨガや体操、おしゃれをすることによる認知症予防等を体験することで、介護予防について楽しく学んでいただくことができました。



## 健康測定会も実施しました!!

ロコモ計測やもの忘れチェック、骨密度、血管年齢等も測定しました。現在の自分の身体について見直していただく機会になりました。



## その他にも、さまざまなプログラムが満載でした!!

その他にも、**オレンジカフェ**や**AED体験**、**落語**等、さまざまなプログラムを行いました。普段、体験する機会の少ない内容のプログラムもあり、気軽に参加できるよい機会にもなったようです。どのプログラムも人気があり、大勢の方がいらっしゃいました。



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

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



# 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。～

日時 2017年1月19日(木) 13:30～15:00 ※入退室自由

会場 新葛飾病院 からだ学習館(堀切2-66-4)

“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。奇数月の第3木曜日に開催しています。”

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



## 2016年12月～2017年1月講座・教室等開催のご案内

(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、ご覧ください。)

### ●～ 家族のために 自分のために ～

#### エンディングノートを書いてみよう!

日時：2016年12月21日(水) 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)

“どんな介護をしてほしいか、人生の最期はどのように見送ってほしいのか…ご自身の希望を書き記したものがあると将来ご家族が決断に迫られた時の道標になります。実際にエンディングノートを記入してみながら、ご自身の希望を残すことの意味やその方法について一緒に考えてみましょう。”

講師：ワーカーズ・コレクティブ生活クラブFPの会  
理事長 羽場 真美氏

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

申込み：2016年12月8日(木) 9:00より受付開始



### ●タッチケアでやさしい介護～服の上からふれるだけ～

日時：2017年1月24日(火) 14:00～15:30

会場：堀切地区センター 第一会議室(堀切3-8-5)

“服の上からやさしくふれるだけで、不安やストレスの軽減、情緒の安定等、さまざまな効果のあるタッチケアについて学びます。”

講師：医療ケアを必要とする人のためのタッチケアとアロマケア めごめご  
藤森史子氏

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：フェイスタオル

申込み：2016年12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)**

毎月開催!!

# 認知症サポーター養成講座

(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、ご覧ください。)

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
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>受付中!!</u>
2017年 1月17日(火) 14:00~15:30	小菅憩い交流館 大広間(洋室)(小菅 3-6-1)	<u>12月8日(木)</u> <u>9:00より受付</u>
2017年 2月20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)	<u>2017年</u> <u>1月28日(土)</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。

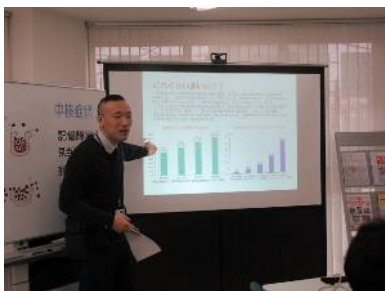
講師：高齢者総合相談センター堀切/お花茶屋 社会福祉士 豊永 栽源

対象者：葛飾区在住・在勤・在学の方 ※年齢不問

人数：各回先着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)

## 出前講座でも“認知症サポーター養成講座”を開催しています!!



2016年11月11日(金)に定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービスの事業所『ジャパンケア亀有堀切サテライト』で、当センターに講師派遣のご依頼をいただいて開催する**出前講座**にて“**認知症サポーター養成講座**”を開催しました。身近に感じられるたくさんの具体例を通して、認知症について楽しく理解を深めていただくことができました。

高齢者クラブや医療機関等からも、**出前講座**のご依頼をいただいています。これからも、さまざまな団体等からの開催のご依頼をお待ちしています!!

次号の  
ご案内

## 2017年1月4日(水) 新年増刊号を発行します!!



### ●小さな編集室より一言

今年も、地域のたくさんの方に“ほりきり便り”をご覧いただきました。ありがとうございます。小さなままの編集担当が、来年も小さなままですが頑張りますので、よろしく願いいたします。よいお年を。

編集担当

