



第61号 2017年8月1日発行

## ◇地域の憩いの場…みなさん知っていますか?◇

入口には綺麗な  
お花も沢山咲いて  
います☆



### ケアラースカフェ “die Pause(ディー パウゼ)”

～ほっと一息、気分転換によってみませんか?～



主催者：久保田 由紀子

die Pause (ディー パウゼ) はドイツ語で“休み”のことです。ケアラースカフェは介護に携わる方が息抜きや情報交換等をする場です。

子育てや、母の在宅介護、夫を看取った経験の中で気分転換をする場が欲しいと思う事があり、また住み慣れた町でみなさんと楽しく暮らしたいと思い、自宅でサロンを始めることにしました。育児中の方、介護中の方などがほっと「ひとやすみ」出来る場として、また健やかな生活を送るために乳幼児、保護者・高齢の方、障害のある方など、誰もが気軽に立ち寄り、集える場となっています。

みなさん“ひとやすみ”しにいらっしゃいませんか?

美味しいお茶と手作りお菓子を用意してお待ちしております。

①ケアラースカフェ 週1回 火曜日か木曜日(看板が出ている日) 13:30~16:30(参加費¥300)

②朗読カフェ 月1回 第1木曜日 12:30~16:30(会費¥1,000円 中食¥1,500)

住所：葛飾区堀切 2-50-19 TEL：03-3694-9787

## “東堀切一丁目茶話室”

主催者：お花茶屋地区高齢者クラブ 東寿会 会長 堂阪 忠夫

女性も男性も  
楽しめる会になっ  
ています♪

地域には色々な集まりがありますが、どんなに面白い事をするので集まって欲しいと高齢者の方を誘っても足が悪かったり、自宅から遠いと、どうしても参加する事を敬遠する方が多くいらっしゃいました。その為、もっと地域の方が気軽に集ってもらえるように、昨年4月から「身近な地域の方同士の憩いの場・顔見知りの関係になる」という目的で東堀切一丁目茶話室をスタートさせました。

毎回20人弱の方が集まりますが、女性はもちろん、男性の方も多く集まります。高齢者総合相談センター等の講話や体操、トランプ、オセロ、麻雀、おしゃべり、お茶飲み(無料)等、色々な事を思い思いに楽しんでいますので、近くにお住まいの方がふらっと立ち寄って下さると嬉しいです。

是非一度お友達を誘って一緒にお越しください。

開催日：毎月第2土曜日 13:00~15:00

住所：葛飾区東堀切 1-11-10 会場：東堀切 1丁目第2アパート集会場



# 気をつけよう！熱中症

元気のヒント  
健康な毎日に役立つ情報をお届けします

熱中症入院患者の約4割が  
65歳以上というデータも！

## 高齢者は特に注意が必要です

### 理由① 体内の水分が不足しがち

☞若い人と比べて  
体内の水分量が少なく  
老廃物を外に出すのに  
多くの尿が必要です

### 理由② 暑さに対する 感覚機能が低下

☞加齢により、暑さや  
のどの渇きに対する  
感覚が鈍くなります

### 理由③ 暑さに対する 調節機能が低下

☞加齢により、  
汗をかきにくく  
体温が上がりがやすいです

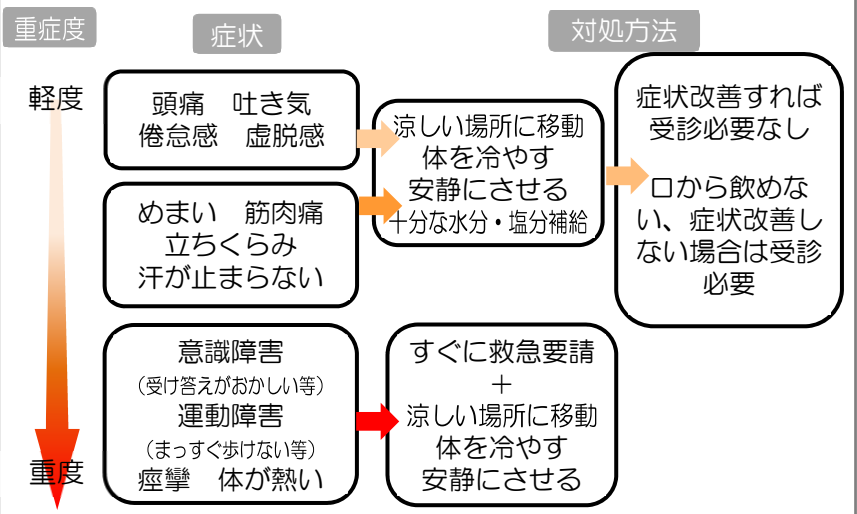


### 熱中症とは…

高温多湿な環境に長時間いることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。

室内でも発症し、重症になると救急搬送される場合や、死亡するケースもあります。  
熱中症に気をつけ、元気に夏を乗りきりましょう。

### 熱中症が疑われる人を見たらどうしますか？



## 熱中症予防のポイント

### 対策① 水分・塩分補給

- ☞室内でも 外出先でも飲む
- ☞のどが渴いていなくても飲む
- ☞経口補水液も活用

### 対策② 暑さを避ける

- ☞室内で…扇風機・エアコンを活用  
すだれ、遮光カーテンを利用  
室温チェック
- ☞外出先で…日傘・帽子の着用  
日陰に入る こまめに休む  
日中の外出は控える

### 対策③ 体調管理

- ☞暑さに負けない体づくり  
十分な睡眠、定期的な運動、  
バランスの良い食事などを  
心がける
- ☞通気性のよい衣服の着用

## 9月は世界アルツハイマー月間です

### 知っ得コラム

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。また9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みを行っています。

日本では公益社団法人認知症の人と家族の会と全国の支部が中心となり、全国統一街頭活動や各地のタワー、城などを認知症シンボルカラーのオレンジ色にライトアップするイベント、記念講演会などを開催しています。

認知症をもっと知りたい方、認知症の家族を介護している方は、地元の自治体でイベントや研修会に参加したり、これをきっかけに、認知症情報サイトなどを見たりして、認知症への理解を深めてみませんか。

第2回

# いきいき元気フェスタ 報告

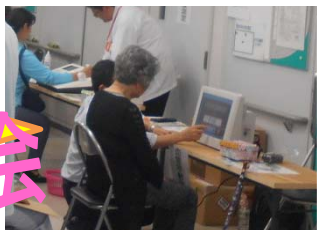


5月21日(日)葛飾ロイヤルケアセンターにて、第2回いきいき元気フェスタを行いました。昨年引き続き晴天に恵まれ、沢山の方々にご来場いただきました。有難うございました。普段は高齢者の在宅介護や、療養相談の窓口として、お困りごとなどをお聞きし、支援に繋がるお手伝いをさせて頂いております。一人で悩まずに相談ができるセンターが地域にあるという事を、今回のフェスタを通じて地域の方々を知ってもらい、活用していただければと思っています。



公開講座では、家族介護者教室を4講座開催しました。息切れ・ロコモティブシンドローム・依存症・認知症に関連した内容でそれぞれ気になる講座に参加頂き、熱心に話を聞いてメモを取る姿も多く見受けられました。

看護の日  
健康測定会



クリニックでは、健康測定会を開き、改めて健康について考えて頂く機会となりました。



福祉用具展

屋外では普段体験できない、ボルダリングやノルディックウォーキングなどが行われ、駐車場に設けた舞台では、地域の方々にご協力頂き、金管バンドの演奏、ダンスのパフォーマンスなど、賑やかな中、大抽選会もあり盛り上がりました。



12月

# 認知症フェア開催!

乞うご期待!

■ 葛飾区高齢者総合相談センター堀切/お花茶屋 ■

電話 堀切：03-3697-7815 お花茶屋：03-5671-2471

相談時間 月曜～金曜日:午前9時～午後7時 土曜日:午前9時～午後5時30分

高齢者総合相談センターでは色々な講座やイベントを行っています。

## 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。毎月開催する予定です!!

日時	会場	講師	申込
8月25日(金) 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>受付中!!</u>
9月28日(木) 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 所長 森山 繁	<u>8月28日(月) 9:00より受付</u>
10月19日(木) 14:00~15:30	西亀有集い交流館 会議室(西亀有2-11-1)	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	<u>9月19日(火) 9:00より受付</u>

※各回とも同じ内容です。先着20名 ご都合のよい開催日時を選び、ご参加ください。

### 菜の花会

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。

日時：奇数月の第3木曜日 13:30~15:00  
 次回 9月21日 ※入退室自由  
 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

### オレンジカフェ ほりきり

高齢者や、介護をするご家族、介護に携わっている方、地域のみなさまがふと立ち寄れる憩いの場です。ミニイベント開催中!気軽にお立ち寄り下さい。

日時：毎月第3土曜日 14:00~16:00  
 ※入退室自由  
 参加費：100円(お茶代)



### もの忘れ相談会

日時：9月13日 15:00~17:00  
 場所：高齢者総合相談センター堀切 相談室  
 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：広報かつしかに掲載予定

## 地域イベントにも参加

#### 堀切地区センターまつり

日時：2017年9月23日(土)・24日(日)  
 会場：堀切地区センター(堀切3-8-5)

#### 東京拘置所矯正展

日時：2017年9月30日(土)  
 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：2017年10月21日(土)・22日(日)  
 会場：南綾瀬地区センター(堀切7-8-22)

### 健康測定会

日時：9月26日(火) 14:00~16:00  
 場所：南綾瀬地区センター 第一会議室  
 内容：身長・体重・体脂肪・血圧・握力  
 口コミ計測・もの忘れチェック  
 申込み：8/28(月)9:00~

