

# ほりきり 便り

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)  
〒124-0006 葛飾区堀切2-66-17  
TEL 03-3697-7815 FAX 03-3697-7862  
ホームページ <http://ims-site.jp/horikiri/>



第63号  
2017年12月1日発行

## 地域の防災活動拠点はご存知ですか？

葛飾区では、地域の人々が「自分たちのまちは、自分たちで守る」ことを目的に、消火・救助活動や被災者に対する生活支援を行う防災設備を備えた公園を防災活動拠点として整備を進めています。(葛飾区ホームページより)



### 【防災倉庫】

救助資機材などが格納されており、災害時は拠点本部や応急救護所として使用することも可能です。



### 【雨水貯留槽(20t)】

雨水を地下に貯留し、手押しポンプで汲み上げ、仮設トイレの洗浄水等として利用できます。



### 【かまど兼用スツール】

平常時には普通のイスとして使用できます。災害時は座板を外してかまどとして使用できます。



### 【洗い場】

災害時には炊事や洗濯が出来るようになっています。

防災活動拠点にはどんなものが整備されているのでしょうか？みなさんはどのくらい知っていますか？いくつか紹介したいと思います。拠点によって整備されているものは異なりますが・・・

「**防災倉庫、防火用貯水槽、雨水貯留槽、井戸設備、かまど兼用ベンチ、マンホール直結トイレ、洗い場設備等**」があります。

防災活動拠点は、防災訓練を実施したり、災害時の応急活動を行う場としても利用されており、葛飾区には約30カ所あります。当センターのエリアには下記の様に計**7カ所**の防災活動拠点があります。設備は公園によって違いますが、災害時には大事な機能を担います。

### 【堀切地区】

- ・堀切二丁目公園 堀切2-44-10
- ・小谷野しょうぶ児童遊園 堀切4-60-12

### 【南綾瀬地区】

- ・青葉公園 堀切7-16-6
- ・南綾瀬中央公園 堀切7-8-7
- ・中道公園 西亀有1-3-1

### 【お花茶屋地区】

- ・上千葉公園 東堀切3-25-1
- ・白鳥南公園 白鳥2-20-9

他地区にもありますので、一度調べてみてはどうでしょうか？

### 【担当から】

普段みなさんが何気なく利用している公園には実は色々な設備があるんです。今回は防災活動拠点の公園でしたが、前回(62号)のほりきり便りでは健康遊具を設置している公園を特集しました。皆さんの憩いの場として公園を利用することはもちろん、いろんな設備のある公園を巡ってみるのも面白いのではないかと個人的には思っています。地震、洪水、火災等の災害に備えて、一度はご自身の住む地域にある**貴重な社会資源**を把握しておくと思いいますよ。

元気のヒント  
健康な毎日に役立つ情報をお届けします

# 《冬の感染症を防ごう》



## インフルエンザ

感染者の咳やくしゃみの飛沫を吸い込むことや触れた物を介して感染し、子どもや高齢者、免疫力の低下した方では重症化することがあります。

咳、喉の痛み、鼻水、悪寒など風邪のような症状もあるため、わかりにくい場合もありますが、**発熱(38℃以上の高熱)**、**全身倦怠感**、**食欲不振**、**関節痛**、**筋肉痛**、**頭痛**などが**急激**に現れるのが特徴です。

### 予防のポイント

1. 流行前のワクチン接種
2. 外出後の手洗い・うがい
3. マスクの着用
4. 湿度を保つ
5. 十分な休養と  
バランスのよい食事
6. 人ごみを避ける

### かかってしまったら...

1. 早めの病院受診
2. 安静・休養
3. 十分な水分補給
4. 咳エチケット
5. 人ごみへの外出を控える

### 咳エチケット、できていますか？

マスクをせずに咳、くしゃみをするとウイルスが2~3m飛ぶと言われています

- ・咳やくしゃみは他の人に向けてしない
- ・咳やくしゃみが出るときはマスクをする（感染者がマスクをする方が感染拡散を抑える効果は高い）
- ・マスクがない場合、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆う
- ・鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐに捨てる
- ・手で咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う

## ノロウイルス

手指や食品などを介して口から感染し、腸内で増え、**嘔吐**、**下痢**、**腹痛**などを起こします。子どもや高齢者が感染すると重症化することがあります。**感染力が強く**、**ごく少ないウイルス量でも感染します**。

### 予防のポイント

1. 調理前、食事前、トイレの後の**手洗い**
2. 調理器具等の洗浄・**殺菌**
3. 食品の**加熱**処理

### かかってしまったら...

1. 十分な**栄養・水分補給**
2. 下痢止め薬は使わない
3. 調理はできるだけしない
4. **便や吐物の適切な処理**

### 殺菌や加熱の方法は？

※アルコールではノロウイルスを失活化できません。調理器具等は洗剤などで十分洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度200ppm)で拭く、まな板・食器・ふきん等は熱湯(85℃以上)で1分以上加熱することが有効です。

※カキなどの貝類や、加熱が必要な食品は中心部まで加熱(中心部85℃~90℃で90秒以上)することが有効です。

### 便・吐物の処理方法は？

※床等は①使い捨てガウン、マスク、手袋を着け、汚物中のウイルスが飛び散らないよう静かに拭き取る、②次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度200ppm)で床を拭き取り、その後水拭きする。

※シーツ等は上記①の手順で処理した後、②洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、③85℃・1分間以上の熱水洗濯または次亜塩素酸ナトリウムの消毒が有効です。

# 《冬の事故やケガを防ごう》

知っ得コラム

## お酒の飲みすぎ



頭部打撲など生命にかかわるケガにつながることも。また深酒して入浴しないこと。体に負担がかかるうえに、溺死のおそれもあります。



## 入浴事故

脳卒中、心筋梗塞などは冬に増加します。脱衣場や浴室を暖かくし、入浴前に水分補給を。湯温はぬるめ(39~41℃)にして長湯は控えましょう。また、食事の直後や、気温の低い早朝・深夜の入浴は避けましょう。



## 低温やけど

「熱い」という自覚症状がないまま重症になることがあります。使い捨てカイロを貼ったままや、ホットカーペットの上で寝ることは避けましょう。



## 凍結などによる転倒



路面凍結時には普段以上に転倒に注意が必要です。骨折から寝たきりになることもあります。冷え込んだ朝の外出は控えるなどの対策をとりましょう。

## 餅による窒息

餅は小さく切りましょう。要介助者には、寝たままでは食べさせないように。また最近では介護食の餅も売られています。



# 活動報告

秋はイベント盛りだくさん

## ～地域イベント参加～

9月23.24日に開催された「堀切地区センターまつり」  
10月21.22日に開催された「南綾瀬地区センターまつり」  
にブースを出させて頂きました。堀切地区センターまつり  
では、毎回人気のある折り紙教室、南綾瀬地区センターま  
つりではハロウィンカード作り、ものわすれチェックプロ  
グラムを行い雨の日もありましたが大勢の方に足を運んで  
頂きました。



9月30日に開催された「東京拘置所矯正展」にブースを  
出させて頂きました。当日は天気に恵まれ、矯正展自体の  
来場者数も多く、包括のブースにも多くの方に足を運んで  
頂きました。包括の事業について案内をしたり、クイズに  
参加頂いた方にはキャバンメイトのキャラクター「ロバ隊  
長」の景品を渡しました。ロバ隊長のことも知って頂ける  
機会になってよかったと思います。

ロバ隊長→



## ～介護予防教室～

10月23日に堀切地区センターにて「フラワーアレンジ  
メント」を開催しました。認知症に関する講座を行った後、  
実際に生花を用い、講師の先生と一緒に作成しました。こ  
れは花を触ることで季節を感じてもらい、手先を使う事  
によって脳を活性化し予防になる事を知って頂いた。参加  
された方全員が素敵な作品を作りあげており、認知症予防  
について考えて頂くきっかけになったと思います。



認知症サポーター  
になろう！！

## 認知症サポーター養成講座



認知症サポーターは「なにか」特別なことをやる人ではありません。  
自分のできる範囲で認知症の人や家族を応援するのが認知症サポ  
ーターです。認知症について正しく理解しませんか？

日時	会場	講師	申込
12月15日(金) 10:30～12:00	葛飾ロイヤルケアセンター 会議室(堀切2-66-17)	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	11月18日(土) 9:00より受付

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

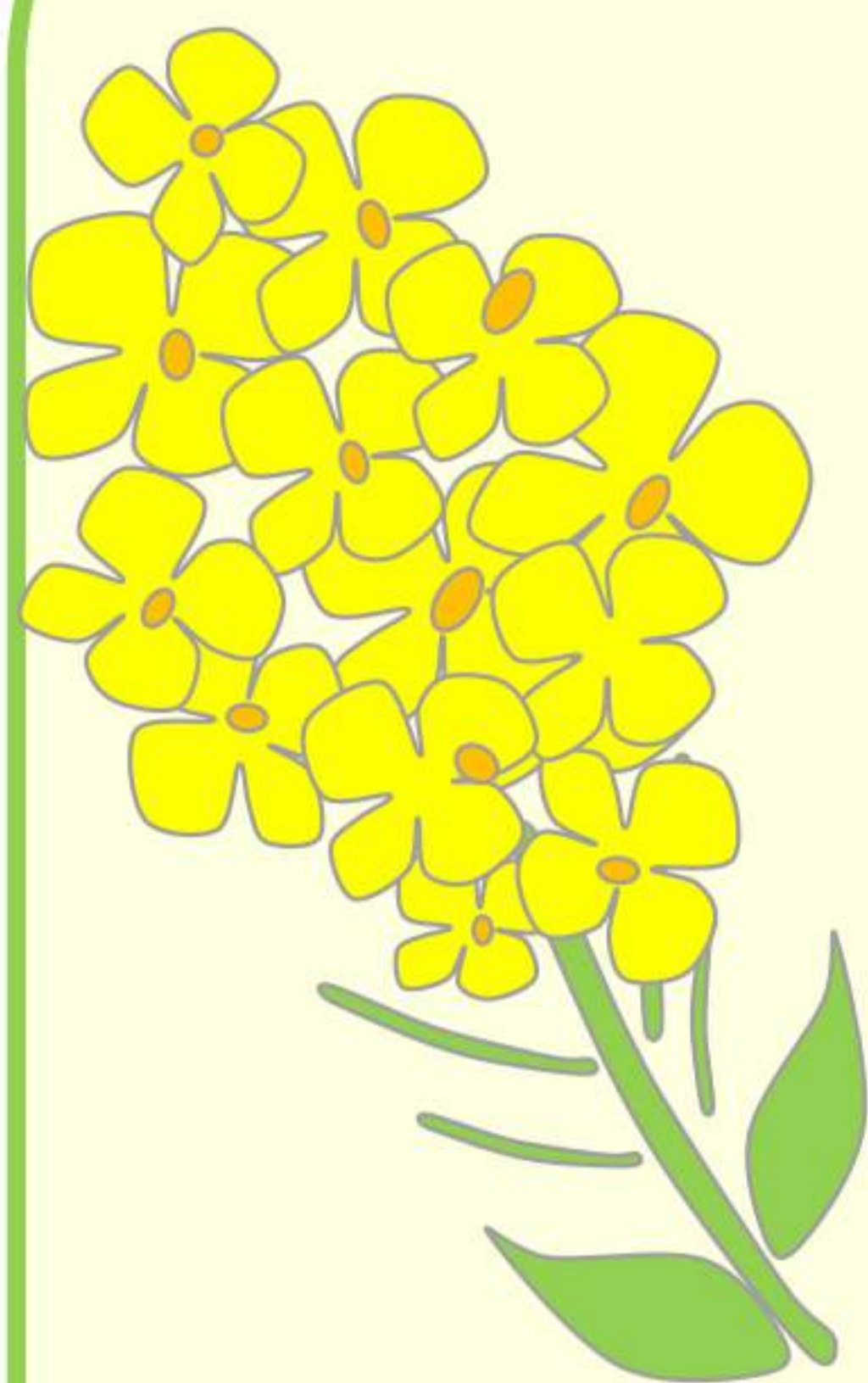




高齢者総合相談センターでは色々な講座やイベントを行っています。



## 菜の花会



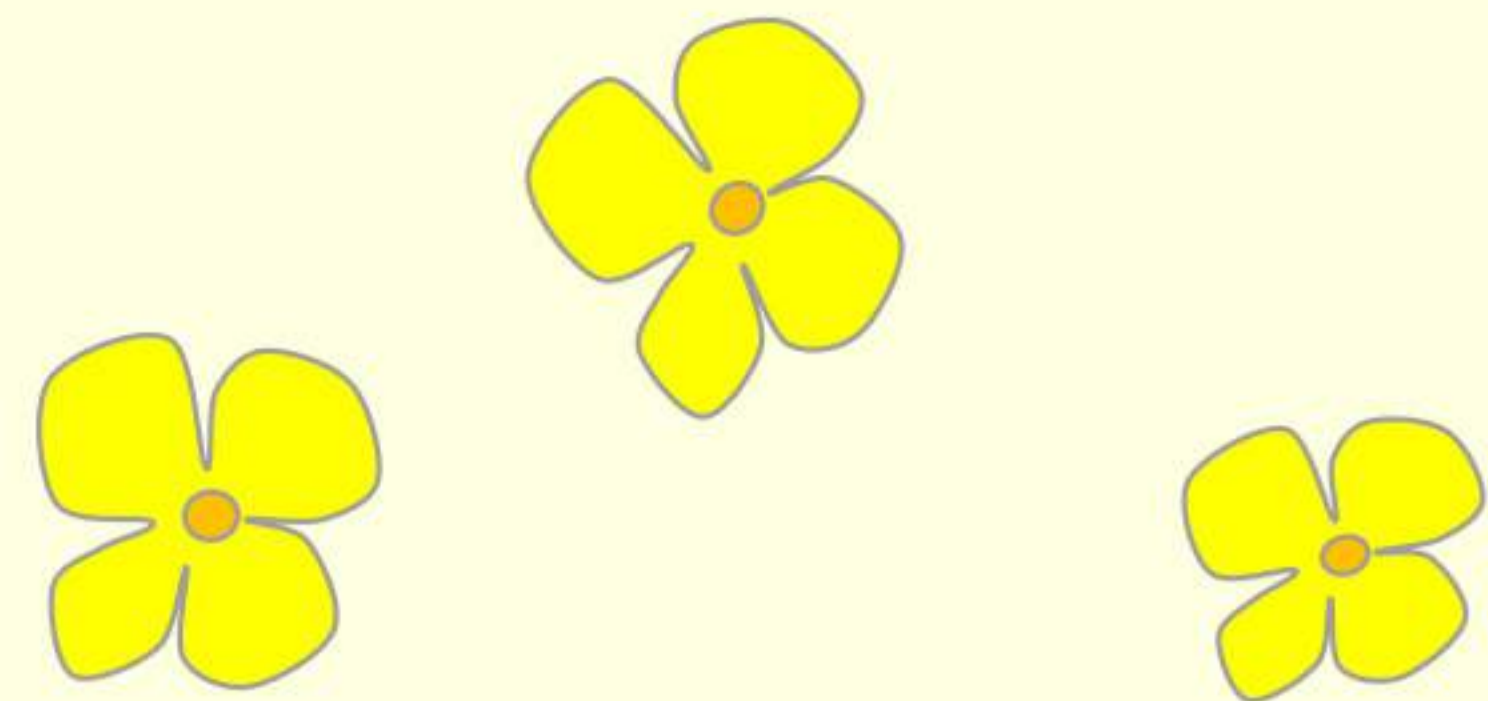
日時：次回1月18日 13:30～15:00  
奇数月の第3木曜日 ※入退室自

場所：葛飾ロイヤルケアセンター 会議室

内容：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、自由にお過ごしいただく場所です

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

参加費：無料  
申込み：事前申し込み不要



## 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。

12月16日  
クリスマス演奏会

2月17日  
アロママッサージ

日時：次回12月16日 14:00～16:00  
毎月第3土曜日 ※入退室自由

場所：葛飾ロイヤルケアセンター 会議室

参加費：100円（お茶代）

1月20日  
冬の健康管理講座



編み物

貼り絵



## 次号 新年増刊号



### 2018年1月4日（木）発行します!!

高齢者総合相談センター堀切  
葛飾区堀切2-66-17  
TEL: 03-3697-7815

高齢者総合相談センターお花茶屋  
葛飾区白鳥1-12-20  
石倉ビル1階  
TEL: 03-5671-2471