

ほりきり便り



第65号
2018年4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)
〒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/>

オレンジカフェ・地域交流カフェはご存知ですか？

高齢者の方、介護をするご家族、介護に携わっている方、地域の皆様がふと立ち寄れる憩いの場です。堀切・南綾瀬・お花茶屋エリアには計8か所のカフェが開設しております。予約をする必要はなく、開催しているときに直接足を運んでいただければ大丈夫です。入退出も自由になっていきますので、友人やご家族、お一人でふらっと立ち寄ってみてはいかがでしょうか？美味しいコーヒーやお茶、体操、脳トレ、健康マージャン、勉強会等いろいろなことを行っております。当センター職員がいる際は介護の相談等も承っております。4月になり暖かくなってきましたので、お散歩がてら是非、足を運んで、あなたに合うカフェを探してみてください。



オレンジ交流会
かるがも家族
・毎月第2土曜日
・14:00～16:00
・小菅憩い交流館
大広間
(小菅3-6-1)



地域交流カフェ
五後のティー
・毎月第4土曜日
・14:00～16:00
・南綾瀬第二集い
交流館
(堀切5-38-4)

4/28 新規オープン

オレンジカフェ
アトレ・カフェ
・偶数月第2水曜日
・14:00～16:00
・愛の家グループホーム
葛飾西亀有 1階フロア
(西亀有2-8-14)



小菅東スポーツ
公園

南綾瀬地区
センター

西亀有集い
交流館

オレンジカフェ
いきいきカフェ
・毎月第4土曜日
・14:00～16:00
・そんぽの家S
堀切菖蒲園 食堂
(堀切1-23-12)



堀切菖蒲園駅

東堀切一丁目
児童遊園

お花茶屋地区
センター

高齢者総合相談
センターお花茶屋



4/15 新規オープン
オレンジカフェ
ひらり
・毎月第3日曜日
・13:00～15:00
・カイホームデイ
サービス
なな堀切屋
(堀切1-13-17)



堀切地区
センター

高齢者総合相談
センター堀切

オレンジカフェ
ほりきり
・毎月第3土曜日
・14:00～16:00
・葛飾ロイヤルケアセンター
会議室
(堀切2-66-17)

地域交流カフェ
東堀切一丁目茶話室
・毎月第2土曜日
・13:00～15:00
・東堀切1丁目
第2アパート集会場
(東堀切1-11-10)



ケアラーズカフェ
ディーパウゼ
・週1回火曜か木曜
・13:30～16:30
・久保田宅
(堀切2-50-19)



元気のヒント
健康な毎日に役立つ情報をお届けします

春の健康管理



春の寒暖差には要注意

春の暖かさに誘われて、外出の機会が増えてきたという方も多いのではないのでしょうか。しかし冬から春にかけての季節は体調を崩しやすいとも言われています。なぜでしょうか？

①寒暖差が大きく、自律神経が環境の変化についていけないため

⇒自律神経は血流や血圧、筋肉、内臓等、全身の生理機能をコントロールしています。自律神経が乱れると、体には様々な不調が現れます。

②春は、社会的な環境の変化が多く、ストレスを受けやすいため

⇒ストレスの高い状態も、自律神経に負担がかかります。



春に気を付けたい病気

①自律神経失調に関わる病気： 倦怠感、めまい、耳鳴り、頭痛、動悸、不眠、便秘、下痢、イライラ、気分の落ち込みなど様々

②色々な感染症： 風疹、麻疹（はしか）、おたふく風邪などの感染症が増える傾向が見られます。人との接触が増える時期ということが関係しているかもしれませんね。

③花粉症： できるだけ花粉に接触しないよう、生活の工夫をしましょう。

④その他： シニア世代の方は、春先に症状が悪化しやすい病気にも注意が必要です。例えば 腰痛、神経痛、関節痛、痔、膀胱炎など。これらは冷えて悪化することが多いです。これらの持病のある方は、体を冷やさないよう温かくして過ごして下さいね。



知っ得コラム

脳トレ、始めませんか？



認知症を予防するには？

脳には 記憶する・時間や場所を認識する・読み書きや計算をする・言葉を話す・道具を使う・物事を判断する などのさまざまな機能（認知機能）があります。

脳は生後～20歳頃まではどんどん発達していきます。その後は、年齢とともに少しずつ小さくなり、認知機能も徐々に低下していきます（ただし、物事を理解したり判断したりする機能は、80歳くらいまで低下しないとされています）。

脳が働くにはたくさんのエネルギーが必要です。そのため、脳が働いている時には、多くの血液が脳に流れ、その血液に乗って酸素と糖が運ばれます。多くの血液が流れることで、脳の機能の低下を防ぐことができるのです。

認知症予防には、バランスの良い食生活、定期的な運動、人とたくさん接すること、頭を使うこと、効率的な睡眠などが効果的と言われています。

今日は、認知症予防の一環として、いくつかの脳トレをご紹介します！（解答は下に）

最近はインターネットや書店でも色々な脳トレを見つけることができますよ。みなさんも脳トレをはじめとした認知症予防に取り組んでみてはいかがでしょうか？

1. 虫食い計算

□に入る計算記号（+、-、×、÷）は何でしょうか？

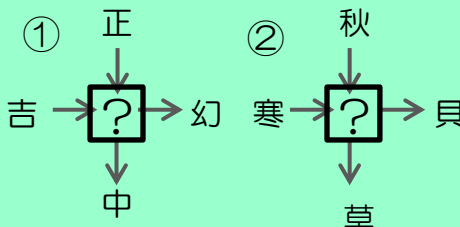
① 5 □ 9 = 14

② 17 □ 9 = 8

③ 72 □ 8 = 9

2. 二字熟語穴埋め

□にあてはまる漢字1文字を考えてみてください。



3. ことば並べ替え

文字を並べ替え、意味の通る言葉にしてみましょう。

① かりいもごさたう
ヒント：薩摩の武士。今年の大河ドラマ。

② はすとけひのななめたらさ
ヒント：ことわざ。人には親切に。

③ あいとすぎけゆーふ
ヒント：平昌五輪、盛り上がりましたね。

- 第4回かつしかふれあいRUNフェスタ2018- “ボランティア活動報告”

2018年3月11日(日)に堀切水辺公園で開催された“第4回かつしかふれあいRUNフェスタ2018”に、認知症サポーターや地域の高齢者の方がボランティアとして参加し、給水所で活動いたしました。ランナー達を応援しながら、楽しく活動することができました。



私達職員も参加しました。

お疲れ様でした。

講座案内

認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族が、地域で安心して一緒にくらすことができるよう、認知症について正しく理解しましょう。

- 日時 4月27日(金)午後2時から3時30分
- 会場 堀切地区センター 第2会議室 (堀切3-8-5)

講師：高齢者総合相談センター堀切/お花茶屋
精神保健福祉士 佐藤 愛実

対象：葛飾区内在住・在勤・在学の方 ※年齢不問

定員：20名(先着順)

受講料：無料

申込方法 平成30年4月9日(月) 午前9時から電話で受付

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

大抽選会

今年もいろいろな景品
ご用意してます!

講座

身になる話が
盛りだくさん!

屋台

グルメを堪能
しよう!

舞台

健康測定会

まずは自分の
身体を知ろう

オレンジカフェ
ゆっくり
お茶しよう

葛飾健康フェスタ

いきいき元気

フェスタ

第3回

5月20日 (日)

10:00~15:00

IN

葛飾ロイヤルケアセンター
新葛飾ロイヤルクリニック
(堀切2 - 66 - 17)

マルシェ
会津産特産物を
購入できるよ!