

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66号
2018年6月1日発行

花菖蒲の季節 堀切のまちを歩きますか？

今年の四月にリニューアルした堀切菖蒲園。もう足を運ばれましたか？
園路が広くなり、トイレや休憩所もバリアフリー化されより多くの方が植物観賞を楽しめるようになったようです。

今号では、毎年「葛飾菖蒲まつり」で堀切菖蒲園をスタート地点とし堀切のまちを紹介しながら名所旧跡を案内しているボランティア団体「アイリス会」の活動をご紹介します。

暑さが本格的になる前のこの季節、ぜひ、まち歩きに参加して堀切のまちの魅力を再発見してください！

堀切観光ガイド「アイリス会」とは？

今年で39回目となる葛飾菖蒲まつり。

堀切菖蒲園会場では、200種6000株の花菖蒲を楽しむことが出来、期間中はさまざまなイベントも開催されます。

その葛飾菖蒲まつりの期間中、堀切菖蒲園前を出発し駅までの経路で堀切の名所旧跡をボランティアでガイドしているのがアイリス会です。

お子様からお年を重ねた方までその回に集まった参加者に合わせて説明の仕方や歩調を調整し参加者皆さんが楽しむことが出来るようにしているとのこと。またコースに入っている宝性寺ではお寺の中にあがらせてもらえ、葛飾区民俗文化財の兵庫丸大和丸絵馬を直接見せてもらうことができます。

菖蒲園入り口ではご当地キャラ「ほりきりん」のグッズ等の販売も行っています。

現在会員募集中とのことで、堀切のまちの良さを広めたい！という方は是非アイリス会に参加されてみてはいかがでしょうか。



アイリス会が発行している堀切観光ガイドパンフレットには各名所の情報が盛りだくさん！

これを見て歩くだけでもいつもの散歩が一味違ったものになりそうです。

集合場所：堀切菖蒲園正門前(東京都葛飾区堀切2-19-1)

案内期間：毎年5月30日～6月20日
(主に葛飾菖蒲まつり開催期間中)

案内時間：1回1時間半ほどで午前と午後1回ずつ実施
①午前10時30分～ ②午後1時30分～
(園内放送でお知らせあり)

参加費：無料

案内コース：平日/宝性寺コース 土・日/妙源寺コース
(希望により変更も可)

※案内時間外でもガイドできる場合あり 受付にて要相談
※案内期間外でも5人以上の団体は希望のコースを案内可能 要事前予約



元気のヒント
健康な毎日に役立つ情報をお届けします

梅雨を乗り切ろう！



今年もまた梅雨の時期が訪れようとしています。梅雨の時期は、誰にでも体調の変化が起きやすいもの。今回は梅雨の時期に多い、体調不良の傾向と元気に乗り切るためのポイントをご紹介します。

*なぜ梅雨の時期には体調変化が起きるのか？

梅雨の時期は自律神経（交感神経・副交感神経）のバランスが乱れる要因がさまざまあるため。



*梅雨の時期に自律神経に影響を及ぼす要因と症状

- ① **気温の変化**：自律神経のバランスが乱れ、体温調節がうまくできなくなってしまいます。⇒風邪を引きやすくなる、手足が冷える、疲れやすくなるなど
- ② **気圧の影響**：雨（低気圧）の時には、副交感神経が優位に働き、体は休息モードに切り替えられます。⇒心拍数低下、血圧低下、意欲低下など
- ③ **日照の不足**：睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニン、精神安定のホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌が低下します。⇒夜に眠れない、日中に眠気を催す、気分の落ち込み、やる気の減退、情緒不安など

*梅雨の時期を乗り切るためのポイントとは？

- ① **生活リズムを整える**：自律神経の乱れを少しでも防ぐためには、生活リズムを整えることが大切です。昼と夜のメリハリをつけましょう。
- ② **積極的に体を動かす**：晴れた日には積極的に屋外に出て体を動かすようにしましょう。
- ③ **湯船に浸かる**：梅雨の時期は特にゆっくりと湯船に浸かることが大切です。

梅雨を迎える前から生活を整えておくことより好ましいと言えます。疲れをためず、上手にリセットして元気に乗り切りましょう。



今年度も訪問します！

75歳到達者戸別訪問

今年度も、社会的孤立や認知症高齢者の早期発見・早期対応を図るため、今年度で満75歳になる方のご家庭に、高齢者総合相談センターの職員が戸別訪問させていただきます。

- ◆ いつから？ 4月中旬から（順次訪問しています。）
- ◆ 誰が来るの？ 高齢者総合相談センターの職員が対象の方のご自宅に伺います。訪問の際は、職員証と区の委託証明証を必ず提示します
- ◆ 何をやるの？ 日頃のお困りごとや高齢者サービス利用などの相談に応じます。
- ◆ 対象は？ 区内在住で平成30年4月2日から平成31年4月1日に75歳になる方（施設入所者を除く）

地域ケア会議開催致しました！

3月20日(火)に「消費者被害に合わないために私たちが出来る事とは」をテーマに、地域ケア会議を開催致しました。近年、高齢者を狙った悪徳商法が増えてきており防犯方法についての関心が高まっています。様々な形の詐欺があることを学び、対策方法について考えることで、防犯力を高めることを目的に行いました。

東京消費者啓発員の方より悪徳商法の種類や対処方法についての講演、弁護士の方より成年後見制度と消費者被害について講演をしていただき、また、「消費者被害に合わない為に、地域でこんな取り組みをしたら良いのではないかな？」など話し合いを行いました。地域の高齢者クラブの方や専門職の方などとお互いに活発に意見交換をされておりました。



第3回

葛飾健康フェスタ いきいき元気フェスタ

～ご報告～

5月20日(日)に葛飾ロイヤルケアセンター、新葛飾ロイヤルクリニックにて、葛飾健康フェスタ・いきいき元気フェスタを開催致しました！一昨年から始まり、今年は第3回目。より多くの皆様にご来場いただくことができました。ありがとうございます。地域住民の皆様、医療や介護、介護予防等について知って頂き、広めることができていると嬉しく思います。

→写真スポットもありました



→舞台の発表も大賑わい



健康測定会 ↑



3

認知症予防についての講座 ↑



講座・イベントのお知らせ



先着順の講座もございます。お申込みはお早めに・・・！

元気にチャレンジ！

健康測定会

日時：6月19日（火）
午後2時～4時
場所：堀切地区センター（堀切3-8-5）
1階ロビー・第1会議室
内容：体脂肪や口コモ測定、もの忘れ
チェックを行います。
申込方法：
電話にて申込み受付中！

相談したいことございませんか？

もの忘れ相談会

日時：7月18日（水）
午後3時～5時
場所：葛飾ロイヤルケアセンター
（堀切2-66-17） 相談室
内容：「物忘れがひどくなった」「家
族の様子がおかしい」などのお
悩みに医師がお答えします。
講師：堀切中央病院
院長 鈴木正行先生
申込方法：
7月6日（金）まで電話にて
受付中

認知症を正しく理解しよう！

認知症サポーター 養成講座

認知症の症状と対応、診断・治療、予
防などについて分かりやすくお話しし
ます。

日時：6月21日（木）
午後2時～3時半
場所：お花茶屋地区センター 会議室
（お花茶屋2-1-12）
内容：定員：先着20名
申込方法：**電話にて申込み受付中！**

日時：7月17日（火）
午後2時～3時半
場所：亀有学び交流館 第一集会所
（お花茶屋3-5-6）
定員：先着20名
申込方法：6月18日（月）
午前9時から電話にて

内容はほとんど変わりません。
ご都合の良い日程にご参加ください。

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