

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69号
2018年12月1日発行

このカフェ どんなカフェ?

地域の皆様がふと立ち寄れる憩いの場
オレンジカフェ。
堀切・南綾瀬・お花茶屋エリアには計
8か所ありますが、今回はその中から
2か所をピックアップしてご紹介した
いと思います!

10月は当センター
の保健師が「秋の健
康管理について」
というテーマでお話
しました!



心地よく触れること
で痛みやストレスを
軽減するといわれる
タッチケア。
これを楽しみに参加
される方もいます。

どのカフェも
予約不要、入退室も自由!
ぜひ立ち寄ってみては
いかがでしょうか?

アトシとはフランス語で
「魅力」の意味!

アトシ・カフェ

【日時】 偶数月第2水曜日
午後2時から午後4時まで
【場所】 愛の家グループホーム葛飾西亀有
(葛飾区西亀有2-8-14)

アトシ・カフェは**楽しく学べ、ほっと癒
される**そんな魅力的な時間を過ごせるカ
フェです。

前半は毎回違うテーマで日常生活のため
になる**講座**を開催。後半は好きな飲み物
やお菓子を口にしながら会話を楽しみま
す。またお茶の時間には、施設で行われ
ている「**タッチケア**」を体験することが
でき、癒しの時間を過ごせます。

オレンジカフェほりきり

【日時】 毎月第3土曜日
午後2時から午後4時まで
【場所】 葛飾ロイヤルケアセンター 会議室
(葛飾区堀切2-66-17)
【参加費】 1回100円(ドリンク代)

オレンジカフェほりきりは当センターの
ある葛飾ロイヤルケアセンターで開催。
音楽会や朗読会、小物づくりなど**毎回
様々なイベントや企画が盛りだくさん**。
ボランティアさんが淹れるおいしいコー
ヒーと笑いあふれる空間をぜひ楽しみに
いらしてください。



男性も参加しやすい
雰囲気です!



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》



気温も下がってきて間もなく冬がやってきますね！今回は冬の時期に流行しやすい、インフルエンザとノロウイルスについてのお話です！

インフルエンザ

- ◆症状
発熱（38℃以上 3～4日）、悪寒、頭痛、筋肉・関節痛 等
- ◆潜伏期間
最短16時間から最長5日で、2～3日がもっとも多い。

対策

- (1) 手洗い（アルコール消毒も有効）、マスク着用
- (2) 十分な睡眠とバランスのよい食事
：免疫力を高めておきましょう。
- (3) 予防接種を受ける
：発症予防や発症しても重症化を防げます。



ノロウイルス

- ◆症状
発熱（37～38℃）下痢、吐き気、嘔吐、腹痛 等
- ◆潜伏期間
12～48時間程度。



対策

- (1) 手洗い、うがい、マスク着用
- (2) 食品の加熱処理
：二枚貝（牡蠣等）は中心部までしっかりと火を通しましょう（85～90℃で90秒間以上の加熱調理）
- (3) 調理器具を清潔に保つ
：まな板、包丁、食器などは使用後に洗いましょう。熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱消毒も有効です。



《脳トレチャレンジ！》

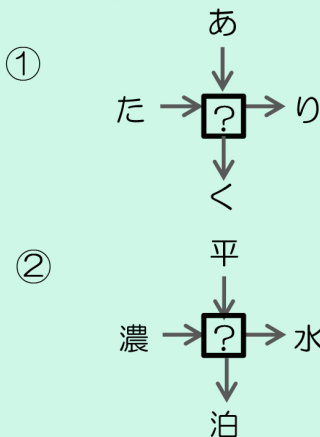
知っ得コラム

■脳トレは認知症予防にも良い！

考えることは、脳の血流量を増加させるため、認知症予防に効果的と言われています。今回は、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！何問正解できるか、脳トレ問題に挑戦してみましょう！（正解は一番下にあります。）

1. 二字熟語穴埋め

□にあてはまる、ひらがなや漢字1文字を考えてみてください。



2. 虫食い計算

□に入る計算記号（＋、×、÷）は何でしょうか？

- ① 5 □ 8 = 13
- ② 16 □ 9 = 7
- ③ 64 □ 8 = 8

3. あり・なしクイズ

「あり」の方に共通していることはなんでしょうか？下のヒントも参考に！

- | | | |
|---|-------------------------------|-------------------------|
| ① | あり
やなぎ
とびら
くるま | なし
でんわ
きんこ
だるま |
| | →一文字取るとある共通したものに… | |
| ② | あり
寸
要
齊 | なし
井
美
川 |
| | →「あり」の方はある漢字を付けると一文字の漢字ができます。 | |

1. ①き ②窓 2. ①て ②一 ③÷ 3. ①真ん中の文字を取ると動物になる ②おみこ ③味 4. ①月へんを足すと体の部位を表す言葉になる

9月22日(土)、23日(日)開催の **堀切地区センターまつり** に参加しました！

堀切地区センターで開催された第30回堀切地区センターまつりにブースを設置し参加させていただきました。切り絵とステンドグラスを組み合わせた工作は、お子様からご高齢の方まで好評でした。



9月30日(日)開催の **東京拘置所矯正展**に 参加しました！

小菅1丁目にある東京拘置所にて開催。当日は雨天でしたが、今話題のアーティストがゲストに来ていた為か、昨年より約1万人も多くの方がありました。掲示から答えを探す形式のクイズを出題し、答えて下さった方にもれなく認知症キャラバンメイトのキャラクターロバ隊長等のシールをお配りしました。

10月20日(土)、21日(日)開催の **南綾瀬地区センターまつり** に参加しました！

昨年に引き続き、タブレット端末を用いた物忘れプログラムを実施！また、葛飾ロイヤルケアセンターリハビリテーション科の職員による椅子に座った状態でのコグニサイズなど体操を実施して頂きました。ご参加頂いた皆様からは終始笑顔が見られました♪





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・・・！

お申込み先はこちら→ [高齢者総合相談センター堀切](#) ☎03-3697-7815

認知症サポーター養成講座 ～認知症を正しく理解しよう～

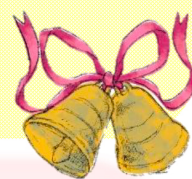
認知症の症状と対応、診断・治療、予防などについて分かりやすくお話しします。
(先着20名様)

日時：1月25日(金) 14時～15時半

場所：南綾瀬地区センター 第1会議室(堀切7-8-22)

講師：高齢者総合相談センター堀切/お花茶屋 所長 森山 繁

申込み：12月19日(水) 午前9時から電話にて受付



認知症サポータースキルアップ講座

正しい認知症の理解と認知症の症状について知ることで、認知症の方への対応に関する不安を減らすことができます。認知症高齢者と接する際の対応方法について学び、興味のある方は地域でのちょっとしたお手伝いを始めてみませんか。

日程	主な内容	講師
1月19日(土) 14時～	講座とオレンジカフェ見学 (ボランティア学)	葛飾区役所 高齢者支援課 地域ケア推進係 石川統太氏
1月26日(土) 14時～	認知症の症状への対応② (事例を交えて)	認知症ケア指導管理士 河西真二氏

場所：高齢者総合相談センター堀切 会議室
(堀切2-66-17 葛飾ロイヤルケアセンター内)

対象：認知症サポーター、介護をしている方

申込み：いずれの講座も申込み受付中！

75歳到達者戸別訪問 実施中！

今年度で満75歳になる方を対象に、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。

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