

# ほりきり便り



第73号  
2019年8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

## 9月は世界アルツハイマー月間

「国際アルツハイマー病協会」が1994年に世界保健機関(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。9月を世界アルツハイマー月間とし、この日を中心に世界各地でアルツハイマー病や認知症に対する正しい理解の知識の普及、啓発のための活動が行われています。  
当センターでも日頃から地域の方を対象に認知症に関する様々な事業を実施しています。ぜひこの機会に知っていただければと思います。



### 認知症サポーター養成講座

認知症の方やご家族が、地域で安心して一緒に暮らすことができるよう、地域の方に認知症についての正しい知識を身に付けて頂く為の講座です。

認知症の症状・対応方法や診断・治療、認知症の予防について、認知症の方と接する時の心構えについて等お話しします。

受講者には、受講認定証としてオレンジリングをお渡しします。

※開催日時に関して、詳細は4ページのお知らせをご覧ください！

もっと詳しく知りたい！という方向けにスキルアップ講座も開催しています！



### 認知症家族会 菜の花会

奇数月の第3木曜日午後1時30分から葛飾ロイヤルケアセンター(堀切2-66-17)にて開催しています。

認知症の方やそのご家族が集い、お茶を飲みながら、お話ししたり、相談したり、ゆっくり過ごしたり、ご自由にお過ごしいただく場所です。

専門職によるミニ講座を開催することもあります。



### オレンジカフェ

認知症に限らず、高齢者や介護をするご家族、介護に携わっている方、地域の皆様がふと立ち寄れる憩いの場です。

お話を楽しんだり、体操をしたり、健康に関する講話を聞いたりすることができ、地域の様々な場所で定期的に行われています。

お近くのカフェをご案内致しますので是非当センターまでお問い合わせください！

## 《食中毒に気をつけよう!》



8月に入り、気温も湿度も高い時期になりました!この時期に気を付けたいのが食中毒です。今回は食中毒の原因や対策のお話をしていきます!

## ～食中毒とは～

食中毒は、食品を原因とした胃腸炎・神経障害などの中毒症の総称です。食中毒の主な原因は、細菌とウイルスになります。細菌を原因とする食中毒は夏場に特に多く発生し、主に食材や調理器具を介して感染していきます。

■症状：下痢、嘔吐、吐き気、腹痛、発熱など

■対策：食中毒を防ぐ3原則を行きましょう。

- ① **つけない**:調理や食事の前は十分に手を洗い、調理道具もしっかり洗浄しましょう。
- ② **増やさない**:細菌の増殖を防ぐため、冷蔵庫などを活用して低温で保存しましょう。
- ③ **やっつける**:食材を加熱処理しましょう。調理道具を洗った後に熱湯で殺菌すること。



## ～家庭で食中毒を防ぐ6つのポイント～

## ① 買い物

- ・賞味期限などを確認し、購入する。
- ・持ち歩く時間を減らすため、肉や魚、野菜などの生鮮食品を買う順番は最後にする。
- ・肉汁や魚などの水分がもれないようポリ袋にいれ、できれば氷や保冷剤等をあてる。

賞味期限



## ② 家庭での保存

- ・要冷蔵、要冷凍など温度管理が必要な物は帰宅後すぐに冷蔵庫・冷凍庫に保存する。
- ・肉や魚は他の食品に肉汁などがかからないようビニール袋や容器に入れる。
- ・肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱いの前後に必ず手指を洗う。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、詰め込み過ぎない。



## ③ 下準備

- ・肉、魚、卵、野菜を触ったら手を洗う。
- ・冷凍食品は自然解凍を避け、使う分だけを冷蔵庫や電子レンジで解凍する。
- ・使用後のふきん・タオルは熱湯で煮沸し、しっかり乾燥させる。
- ・使用後の調理器具はよく洗い、熱湯をかけて殺菌する。



## ④ 調理

- ・調理の前に手を洗う。
- ・肉や魚は中心部を75℃で1分間以上加熱する。



## ⑤ 食事

- ・食べる前に手を洗う。
- ・清潔な食器を使う。
- ・作った料理は室温に放置せず、すぐに食べるか、冷蔵庫に保存する。



## ⑥ 残った食品

- ・残った食品を扱う前に手を洗ってから、清潔な容器に保存する。
- ・温め直すときも加熱は十分に。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱する。
- ・時間が経ちすぎたもの、少しでもあやしいものは捨てる。



# 亀参まつりに参加しました

6月1日(土)に開催された第38回亀参まつりに参加しました。開会式のテーブルカットに参加させていただきながら、高齢者総合相談センターのブースを設け、事業のチラシや包括のリーフレットの配布、事業内容を紹介したパネルを掲示しています。

また、脳トレになるパズルの作成を行いました。(下の写真が作成前のパズルです。)一枚の紙を使い、折り方で正解が変わります。意外と難題もあり、盛り上がったのではないで



しょうか。より認知症予防に関心を持っていただけたと思います。また、お子様にも人気で、パズルを介して参加者同士で交流頂けていました♪

他には・・・  
堀切地区センターまつりに参加します♪  
日時：9月28日(土)・29日(日)  
場所：堀切地区センター  
(堀切3-8-5)  
ぜひお立ち寄りください♪



↑紙とペンだけで作るパズル。  
意外と難しい…



## 「元気にチャレンジ!

## 健康測定会」

## を実施しました!

6月20日(木)に堀切地区センターのロビーをお借りし、健康測定会を行いました。身長体重や血圧、体脂肪に始まり、もの忘れチェックや、ロコモ測定(立つ・歩く・走る・座るなど、日常生活に必要な“身体の移動に関わる機能”が低下していないかを測定)などを実施。事前の参加申し込みの方が非常に多く、満員御礼でした。ご自身の身体がどの程度健康なのか、見て頂けたのではないで



次回は秋頃を予定しておりますが、出張講座もやっております。会場のご用意と10名以上の参加希望があれば、だいたいどこへもお伺いしますので、お気軽にお問い合わせください!



↑たくさんの方に参加いただきました♪

# 8月・9月のお知らせ

## 認知症サポーター養成講座

認知症の症状・対応方法や診断・治療、認知症の予防について、認知症の方と接するときの心構えについて等、お話しします。各講座内容は変わりませんので、ご都合の良いお日にちにご参加下さい。

申込みは各日程ともに 03-3697-7815 (高齢者総合相談センター堀切) まで☎

**8/21**  
(水)

時間：午後2時～3時半  
場所：堀切地区センター  
(堀切3-8-5)  
申込み：7/29 (月)  
午前9時より電話にて

**9/13**  
(金)

時間：午後2時～3時半  
場所：南綾瀬地区センター  
(堀切7-8-22)  
申込み：8/19 (月)  
午前9時より電話にて

## 認知症家族会 菜の花会

認知症の方を介護するご家族、介護していた方、認知症の方などが集まり、お茶とお菓子でゆったりとくつろぐ場です。病院や治療、家族のことなどお話しするもよし、ぼーっと過ごすもよし。参加費は無料、申し込み不要ですのでふらっとお立ち寄りください。

**9/19**  
(木)

時間：午後1時半～3時 (出入り自由)  
場所：葛飾ロイヤルケアセンター (堀切2-66-17)

今年度も始まっています！ 高齢者総合相談センターの職員が訪問します！

### 75歳到達者戸別訪問

対象：平成31年4月2日から令和2年4月1日に75歳になる方

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順次訪問させていただく事業です。(ご不在だった場合には、ご案内等を差し置きし、後日再度訪問させていただく場合もありますのでご了承ください。) お困りごと、介護予防、高齢者福祉サービスなど、ご質問などあれば遠慮なくお尋ねください。

## 知っていますか？「高齢者総合相談センター (地域包括支援センター)」

介護保険のサービスや在宅療養、一人暮らしの生活、もの忘れなど、ご心配なことやお困りのこと、知りたいことがありましたら、お近くのセンターまでご相談ください。

関係機関等と協力しながら、支援していきます!!

**堀切**

- ☎03-3697-7815
- 住所：葛飾区堀切2-66-17
- 葛飾ロイヤルケアセンター内

**お花  
茶屋**

- ☎03-5671-2471
- 葛飾区白鳥1-12-20
- 石倉ビル1階

【営業時間】 平日：9時～19時、土曜日：9時～17時半

※日曜祝日、年末年始はお休みです。

【ホームページ】 【twitter】

