

元気のヒント  
健康な毎日に役立つ情報をお届けします

# 《感染症から身を守ろう!》

今回は、まだまだ注意が必要な細菌やウイルスを原因とした感染症予防のお話です!

## 感染経路

- 接触感染：触れることによる感染
- 飛沫(ひまつ)感染：くしゃみ、咳などのしぶきを吸い込むことによる感染
- その他にも結核菌などを原因とする空気感染や母子感染などの感染経路があります



## 予防方法

- (1) 手洗い (流水やアルコール手指消毒剤など)
- (2) うがい
- (3) マスクの着用
- (4) 人混みを避ける
- (5) 免疫力をつける (十分な睡眠とバランスのよい食事)



咳エチケットとは?人が集まる場所で他人へ移さないためのエチケットのこと

- ① マスクの着用 (口・鼻を覆う)
- ② ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- ③ 服の袖で口・鼻を覆う



とっさの時



マスクのない時



- (X) 何もせずに咳・くしゃみをする
- (X) 咳・くしゃみを手で押さえる



正しい知識で感染症予防を行い、元気に春を迎えましょう!!

## 【開催中止のお知らせ】

5月第3日曜日に予定しておりました、「第5回 葛飾健康フェスタ・いきいき元気フェスタ」は コロナ感染拡大防止のため、開催中止とさせていただきます。

毎年ご協力いただいている皆様、楽しみにお待ちいただいている皆様、大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。



# 水害における災害弱者を減らそう!

1月30日(木)に「水害における災害弱者を減らそう!~高齢者が安全に避難するために私たちができること~」というテーマで地域ケア会議を開催しました。

葛飾区の危機管理課の方を講師にお招きし、水害について学んだあとに、町会や高齢者クラブ、民生委員、介護施設、医療機関など多岐にわたるメンバーでグループワークを行いました。改めて災害への意識を高めることができました。



グループワークにて出たご意見は、当センターのHPに掲載しています。「高齢者総合相談センター掘切」で検索し、是非ご覧ください。

# 出前講座(無料講師派遣)を開催しました

## テーマ「座ってできる介護予防体操」



↑チューブを利用した運動

2月14日(金)に通所型サービスの職員の方と高齢者クラブに伺い、開催しました。椅子に座りながらの体操や、指を使った脳トレ運動などを実施しました。自宅で行う時の運動方法の紹介も行っております。

運動をするきっかけ作りにいかがでしょうか。

## テーマ「いろいろ食べよう認知症予防」

2月19日(水)に管理栄養士の方と自治町会に伺い、講座を行いました。バランスの良い食事の内容は水戸黄門のリズムに合わせて替え歌で覚えさせました。

楽しく食事の事を学び、認知症予防にも取り組んでいただく良い機会になったのではないのでしょうか。



出前講座(講師無料派遣)は随時受け付けております。

いくつか要件が御座いますので、まずは、お近くの高齢者総合相談センターまでご相談ください。

# 今回のかつしかの元気食堂は 南インドカレー屋「ミラーン」さん



ランチセットは4種のカレーから選べました！**ご飯の量は少なめや大盛り**にできるので量の調整が可能です♪副菜は**サラダor自家製ヨーグルト**、ドレッシングもジャムも手作りで。選ぶ楽しみがあり、美味しく頂きました。身体に優しい、美味しいカレーが食べたい方はぜひ行って下さい。

↑マサラチキン(辛口)と海老のカシューナッツカレー(甘口)の2種盛

住所 お花茶屋1-19-8-107  
電話 03-3838-2718  
営業時間 11時半～14時半  
(ラストオーダー14時 土曜のみ14時半)  
定休日 日曜日



# ほりきり便り



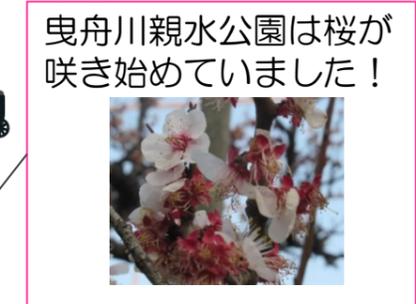
【HP】 【twitter】



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

## 近くにある素敵なスポットを目指し

## オーキングしましょう！



**オレンジカフェほりきり**  
誰でも参加でき、お茶を飲みながら会話を楽しめる憩いの場です。

4月18日(土)・5月16日(土)  
各回とも14時～16時  
(※毎月第3土曜日に定期開催)  
参加費100円、申込み不要

**認知症家族会 菜の花会**  
認知症の方や介護する家族などが集い、お茶を飲みながら話すなど、自由にお過ごしいただく会です。お気軽にお立ち寄りください。

5月21日(木) 13時半～15時  
(※奇数月第3木曜日に定期開催)  
参加費無料、申込み不要、入退室自由

どちらも会場は葛飾ロイヤルケアセンターの会議室です。(葛飾区堀切2-66-17)

ご存じですか？ 高齢者総合相談センター(地域包括支援センター) 相談は無料です お気軽にご相談下さい！

「介護保険のサービスについて知りたい」「趣味活動に取り組みたい」「家の中の段差が大変」「将来のお金の管理が心配」といった事から、「在宅療養」「一人暮らしの生活」「もの忘れ」についての相談まで。お近くの高齢者総合相談センターへお問い合わせください！

**高齢者総合相談センター 堀切**  
☎ 03-3697-7815  
葛飾区堀切2-66-17 (葛飾ロイヤルケアセンター内)

**高齢者総合相談センター お花茶屋**  
☎ 03-5671-2471  
葛飾区白鳥1-12-20 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  
そのため5月は、5月3日(日)から6日(水)までお休みとなります。



かつしかウォーキングマップ、TOKYO WALKING MAPを参考にしております。かつしかウォーキングマップは地区センターや区民事務所、お花茶屋図書館などに配布されています。  
※コースは季節や状況により歩きにくい場合もありますので、事故のないよう注意して歩いてください。  
※歩く距離はご自身の体調・体力に合わせてください。