

★コロナ禍での花粉症に注意★

スギやヒノキ花粉症の方にはつらい季節到来です😓
コロナ禍の花粉症について注意したいポイントをまとめました！

その1 🌲 手洗い・手指消毒はこまめに！

花粉症で目や鼻に触れる回数が増えると、指についたウイルスが粘膜を通し、感染する危険が高くなります。



その2 🌲 マスク着用の徹底！

無症状の場合、花粉症の方が新型コロナウイルス感染の自覚のないままくしゃみをして、感染を広げる恐れがあります。



その3 🌲 空気清浄機・加湿器の活用！

コロナ対策で必須の換気ですが、その分花粉も室内に入ります。空気清浄機や加湿器で花粉、コロナにダブルの対策を！



その4 🌲 ステイホーム！

花粉の飛散が多い日や時間帯は外出を避けるのも予防となります。その日の予報をチェックしましょう。



★頭を使おう！脳トレで脳活★

漢字の正しい読み方を右の枠から選んでください。

----- 第1問★植物編 -----

- ①秋桜 ②風信子 ③向日葵
- ④躑躅 ⑤蒲公英 ⑥撫子
- ⑦桔梗 ⑧山茶花 ⑨石楠花
- ⑩牡丹 ⑪百日紅 ⑫鬼灯

- ・ききょう ・ぼたん ・さざんか
- ・コスモス ・さるすべり ・たんぽぽ
- ・ひまわり ・しゃくなげ ・つつじ
- ・なでしこ ・ほおずき ・ヒヤシンス

----- 第2問★動物編 -----

- ①鴨嘴 ②白鼻心 ③海驢
- ④馴鹿 ⑤膾炙膾 ⑥樹懶
- ⑦河馬 ⑧駱駝 ⑨土竜
- ⑩蝙蝠 ⑪海豚 ⑫鼬

- ・もぐら ・いるか ・トナカイ
- ・いたち ・かものはし ・こうもり
- ・ハクビシン ・あしか ・オットセイ
- ・なまけもの ・かば ・らくだ

クイズの答えは4ページ目です😊



全問正解できたかな？

おうちでプラス一品コーナー

自己免疫力UPに！ブロッコリーとくるみの味噌和え

材料 (約2人分)

- ・ブロッコリー 1/2株
- ・くるみ 20g
- ・みりん 小さじ2
- ・味噌★
- ・マヨネーズ★
- ・めんつゆ★
- ・すりごま★
- ・水 大さじ1

～作り方～

- ①ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れふんわりとラップをし水大さじ1を入れて600Wのレンジで2分加熱する。
- ②くるみは粗みじん切りにし、フライパンで軽く炒る。→熱いうちに★を混ぜる。
- ③ブロッコリーの水気を切り、くるみと混ぜ合わせる。



ビタミン豊富な野菜とナッツを合わせました♪

活動事業のご報告

【オンライン】認知症サポーター養成講座

2/17(水)にオンライン会議システム【ZOOM】にて認知症サポーター養成講座のオンライン講座を実施しました！いつもとは違う形ですが、区内より受講者の皆様に参加いただき、認知症の対応方法や治療について学んでいただきました。今年度はコロナの感染拡大の影響で、会場での講座開催を縮小や中止させていただくこともありましたが、今後も継続して行っていきますので、ご参加ください。

本誌4ページ目の案内もご覧ください😊



YouTubeチャンネル開設しました！

介護予防のための体操、制度のご案内や健康に役立つ情報を発信していきます！

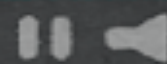
ユーチューブ 高齢者総合相談センター堀切・お花茶屋

検索

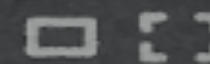


更新お楽しみに🌻

チャンネルQRコードはこちら👉



1:35 / 3:40



各種事業のご案内

※新型コロナウイルス感染拡大の影響で開催中止や内容が一部変更となる場合があります。お手数ですが参加の際は事前にお問い合わせください。

認知症サポーター養成講座

認知症の対応方法、治療などを正しく理解するための講座です

■会場開催

日時：4/19 (月) 午後2時～3時半
場所：亀有学び交流館 第一集会室
(お花茶屋3-5-6)

申し込み：現在申込み受付中
定員：10名 (先着順)

■ZOOM開催

日時：5/22 (土) 午後2時～3時半
申し込み：4/27(火)朝9時から5/15(土)まで
定員：12名 (先着順)

受講要件：カメラ・マイク付きのパソコン
またはスマートフォン等で受講できる方

★認知症サポーターの受講証明書についてお知らせ★
今年度より、受講者にお渡しするサポーターの証がオレンジリングから、「認知症サポーターカード」に変更されます！！

オレンジカフェ ほりきり

① 4/17 (土) 午後2時～4時

② 5/15 (土) 午後2時～4時

場所：葛飾ロイヤルケアセンター
会議室 (堀切2-66-17)

① 申し込み：現在申込み受付中

② 申し込み：4月17日(土)朝9時から

コロナ禍で会場への参加が不安な方へも、
お便りとクイズの郵送を行います♪
会場開催が中止の時はお便りとクイズを
送らせていただいています。
どうぞお気軽にご参加ください😊

定員：各回12名

参加費：1回100円 (ドリンク代)

※感染症予防のため、講座・イベントに参加の際は**マスクの着用**、**入室前の手指消毒**、**体温の測定**をお願いしております。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

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
住所：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：9時～17時半 日曜・祝日はお休みです。

答え→第1問①コスモス ②ヒヤシンス ③ひまわり ④つつじ ⑤たんぽぽ ⑥なでしこ ⑦ききょう ⑧さざんか ⑨しゃくなげ ⑩ぼたん
⑪さるすべり ⑫ほおずき 第2問①かものはし ②ハクビシン ③あしか ④トナカイ ⑤オットセイ ⑥なまけもの ⑦かば
⑧らくだ ⑨もぐら ⑩こうもり ⑪いるか ⑫いたち

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



第83号
2021年4月1日発行

【HP】 【twitter】

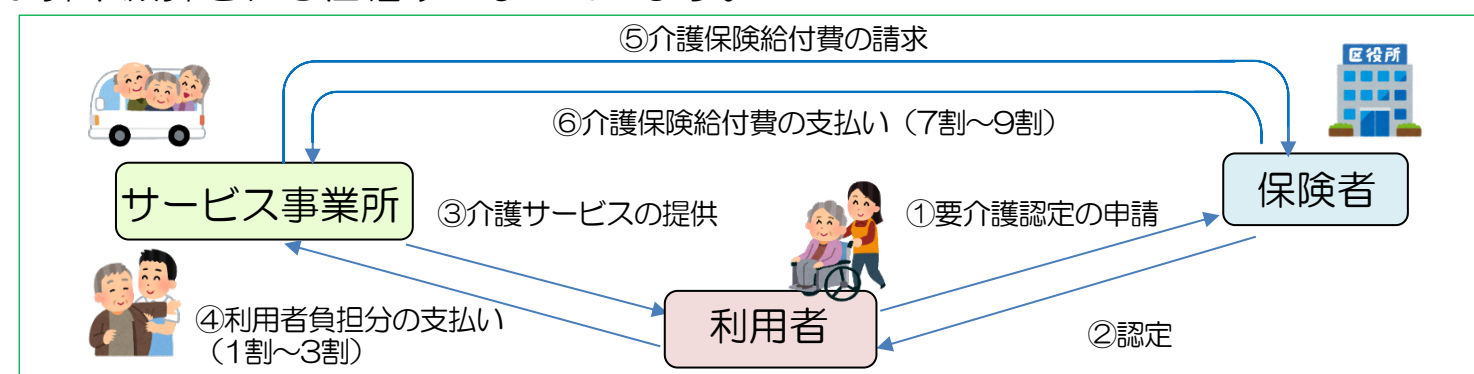


★知っておこう！介護保険について★ ～4月に介護報酬改定があります～

2000年に施行された介護保険制度ですが、3年に一度介護報酬の改定や大きな制度改正があります。

介護報酬とは??

⇒介護保険サービスを提供した事業所に支払われる料金のことです。この報酬はサービスの種類ごとに設定され、各事業所の提供体制や利用する方の状況によって加算や減算される仕組みになっています。



～今後はどのように変わっていく?～

介護報酬改定率が引き上がり、新型コロナウイルスや災害の影響で従来の4本柱に「**感染症や災害への対応力強化**」が加わりました。その他の変更点をご紹介します。

1.感染症や災害への対応力強化 **追加**

通院乗降介助は病院から病院やデイサービスから病院への移送なども対象に含まれるようになります!

2.地域包括ケアシステムの推進

3.自立支援・重度化防止の取組の推進

利用者様が参加するサービス担当者会議などでテレビ電話等の情報通信技術が活用される場合があります!

4.介護人材の確保・介護現場の革新

5.制度の安定性・持続可能性の確保

デイサービス、デイケアの料金の基準に変更があったため利用回数に影響がある場合があります!

もっと詳しく知りたいという方は高齢者総合相談センターや担当のケアマネジャーへご相談下さい😊(当センターの連絡先は本ページや4ページ目をご覧ください♪)