

《 感染症から身を守ろう! 》

いよいよ本格的な冬の到来です♪冬に流行する細菌やウィルスを原因とした感染症の予防等についてまとめてみました!

● 感染経路 ●

- **接触感染**：皮膚や粘膜の直接的な接触、手すりなどの表面を間接的に接触し感染します。
- **飛沫(ひまつ)感染**：くしゃみ、咳などで出る細かい唾液などを吸い込む事で感染します。
- **空気感染**：空气中に浮遊するウィルスや細菌が乾燥し、感染性を保ったまま拡散され吸い込むことで感染します。
- **経口感染**：ウィルスや細菌が付着した食べ物、飲み物を口にする事で感染します。

● 感染しないためには? ●

- ① **手洗い**：石鹸で手洗いしよく拭き取る、又はアルコールなどで手指消毒を心がけましょう。
- ② **うがい**：1日数回程度、水道水でうがいを15秒3回ほど行うと効果的です。
- ③ **マスクの着用**：のど、鼻の乾燥やウィルスの侵入を防ぎます。また、感染させない為にも人との接触時にはマスクの着用を心がけましょう。
- ④ **換気と加湿**：室内では加湿器などを使って湿度を50~60%に保ち、換気を1~2時間ごとに行いましょう。
- ⑤ **人混みを避ける**：人混みや繁華街など様々な人がいる場所では、ウィルスに触れる機会が増加します。感染対策を心がけましょう。
- ⑥ **免疫力を高める**：バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠など日常生活を整えましょう。



《 話題のスポットをご紹介します♪♪ 》

今回は10月4日にオープンした「せせらぎカフェ」をご紹介します!地域の皆さまの憩いの場所、気軽に語らえる場所、そして心配ごとを相談できる場所として、コロナ感染対策を徹底し、毎週月曜日に開催しています。ドリンクバー、講座やイベントを開催しています!どうぞ足を運んでみてください♪

開放時間：毎週月曜日 13時~15時
 会場：特別養護老人ホーム 癒しの里西亀有 内
 費用：1人100円

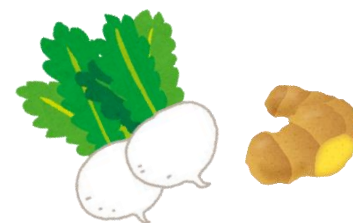
これからも地域のホッとな情報を発信していきます!

問い合わせ先
 癒しの里西亀有
 03-5647-7454



~ 温活レシピ ~ カブと鶏のスープ

材料 (2~3人分)
 鶏手羽元 4~6本
 カブ 2個
 おろし生姜 小さじ1
 料理酒 大さじ3
 塩コショウ 適量
 ★長ネギ ½本
 ★鶏ガラスープ素 小さじ1
 ★しょうゆ 小さじ1
 水 500cc



~作り方~

- ①カブは皮付きのままよく洗いくし切りに、葉っぱは食べやすい大きさにざく切りに、長ネギは小口切りにする。
- ②鶏手羽元に切り込みを入れ、塩コショウで下味をつける。
- ③鍋に水、おろし生姜、鶏手羽元、カブ、料理酒を入れ火にかける。沸騰したら落し蓋をして弱火で20分程煮こむ。
- ④蓋を外し、カブの葉っぱ、★を入れ味を整えたら完成!!



手羽元を鶏団子やモモ肉に変えていただいても食べやすくおいしいです(^▽^)/

~ 活動事業のご案内 ~

※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。
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用、入室前の手指消毒、体温の計測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。

オレンジカフェほりきり

12/18 (土) 14時~15時30分
 1/15 (土) 14時~15時30分
 会場：葛飾ロイヤルケアセンター1階 会議室 (葛飾区堀切2-66-17)
 定員：先着12名 (予約制)
 費用：1人100円

菜の花会

1/20 (木) 13時30分~15時
 会場：葛飾ロイヤルケアセンター1階 会議室 (葛飾区堀切2-66-17)
 定員：先着約10名 (予約制)
 他：参加費無料

認知症サポーター養成講座

12/14 (火) 14時~15時30分 (オンライン)
 1/19 (水) 14時~15時30分
 会場：堀切地区センター (葛飾区堀切3-8-5)
 定員：2講座ともに先着12名 (予約制)
 ※オンラインでご受講される方には、事前に講座資料を郵送します。受講後にアンケートの提出を確認後、証明書を郵送します。

問い合わせ先

高齢者総合相談センター
 堀切
 03-3697-7815

高齢者総合相談センターは 葛飾区が設置する身近な「総合相談窓口」です♪

高齢者の方ご自身からの相談はもちろん、ご家族や友人、ご近所の方からの相談も受け付けています。介護保険の申請窓口も担っています。些細なことでも、お気軽にご相談ください。**相談は一切無料**です。

高齢者総合相談センター堀切 高齢者総合相談センター お花茶屋



住所：〒124-0006
東京都葛飾区堀切2-66-17
介護老人保健施設
葛飾ロイヤルケアセンター内
電話：03-3697-7815
FAX：03-3697-7862



住所：〒125-0063
東京都葛飾区白鳥1-12-20
石倉ビル1階
電話：03-5671-2471
FAX：03-5671-2472

高齢者総合相談センター堀切/お花茶屋の営業時間
月曜日～金曜日：9時～19時/土曜日：9時～17時半
※日曜日、年末年始はお休みです。



《担当地区》
堀切1丁目2～42
堀切2～6丁目全域
宝町1丁目3～5
小菅全域

《担当地区》

堀切7、8丁目全域
西亀有1丁目1～20
西亀有2丁目1～52、
55～58
西亀有3丁目1～7、
15～20、33
お花茶屋全域
白鳥1、2丁目全域
白鳥3丁目1～2、
13～16、24～32
東堀切全域

※当地域外の方のご相談も担当地区の高齢者総合相談センターへ引き継ぎ、対応しております。どうぞ安心してご相談ください。

ほりきり便り



第87号
2021年12月1日発行

【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

安心して暮らすために 葛飾区の福祉サービスを知ろう!



かつしかあんしんネット

緊急連絡先などの情報をあらかじめ高齢者支援課・民生委員・高齢者総合相談センターでお預かりし、登録者の病気やけがなどの緊急時には、消防や警察・医療機関からの依頼に応じて緊急連絡先を提供します。



緊急通報システム

ご自宅に専用通報機、無線通報機、火災感知器(台所)、ガス漏れ感知器(台所)、日常生活異常感知器を設置し、緊急の場合は区と契約する警備会社に通報され警備員が駆けつけます。
※固定電話回線を必要とします。技術的な問題によりご利用できない場合もあります。



救急医療情報キット

ひとり暮らし高齢者等に対し、かかりつけ医療機関やかかっている病気等、緊急時に必要な情報を救急医療情報キットに入れ、冷蔵庫に保管。救急隊の迅速な救急活動に役立ちます。※キットは無料で給付します。



他にも在宅での生活を支援するサービスがございます!!
また各サービスを受けるには、必要な要件もございますので、まずはお気軽にお問合せください!
(堀切：3697-7815/お花茶屋：5671-2471)

