

# ほりきり便り



第89号  
2022年4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

## おススメ♪お散歩すぽっと

寒さで家に閉じこもりがちだった冬が終わり、日々暖かくなってきました。  
季節の花々を楽しみながら、冬の運動不足を解消しましょう！

### 堀切菖蒲園

花菖蒲で有名ですが、年間を通し、季節の花々を楽しめます。庭園も素敵です。特に雨の日は風情を感じます。のんびりと散策に良い場所です。



### せせらぎ公園

こじんまりですが、奥にバラ園があり、他の花壇も綺麗に手入れされていて、心地のよい穴場的な場所です。



### 曳舟川親水公園

両側に桜が植えてあり、途中で水場もあって休憩もできます。また

ツツジや季節の花も植えられているので、桜の時期が過ぎても楽しめます。



### 堀切水辺公園

堀切菖蒲園からも近く、荒川を望む広い河原で、とても見晴らしがよいです。

船着き場やスカイツリーも一望できゆったりとした景色を楽しめ、気持ちのいい場所です。



### 堀切四季の道

こけしをかたどった街灯が設置されていることから「こけし通り」と親しまれている緑道公園です。ソメイヨシノが満開になると、桜色のトンネルとなり、とても美しいです。



# 『春バテ』に気をつけましょう!!

春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中やたらと眠い」などの経験はありませんか？今回は春の不調（春バテ）の原因と対策をご案内します。

## ○春に不調を感じるのはなぜ？

### ●1. 激しい寒暖差

寒暖差に対応するため交感神経が活発になり、緊張状態が続きやすくなるため、免疫力が下がり、「疲れやすい」「体が冷える」「寝つきが悪い」などの症状がでます。



### ●2. 大きい気圧変動

春は低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こるため、自律神経の切り替えがうまくいかなくなり、日中の眠気や体のだるさを感じやすくなります。



### ●3. 生活環境の変化

卒業、進学、就職、転勤など、自分自身や家族の生活が大きく変わることで、強い緊張感やストレスをため込んでしまい、自律神経が乱れ、心身の不調を感じやすくなります。



## ○対策は？

### ●1. 朝食を抜かず、バランスの良い食事をとる

よく噛んで食べることで自律神経を調整するセロトニンの分泌が促されます。また、朝食は寝ている間に下がった体温を上げ、自律神経を整える役割があります。栄養バランスのいい食事を心がけましょう。



### ●2. 体を動かす

運動をするとセロトニンが分泌されます。ウォーキングなどの有酸素運動のほか、階段を使用するなど、日常生活の中でこまめに運動を取り入れましょう。

### ●3. シャワーで済ませず、湯舟につかる

入浴は副交感神経が働き、自律神経のバランスを整えます。リラックス効果もあるため、37℃～39℃のぬるめの温度で10分以上ゆっくり入浴しましょう。



### ●4. 質の良い睡眠をとる

睡眠を十分に取ることで、内分泌機能が向上し、体内での代謝活動促進やストレスへの耐性が強まります。寝室の温度や湿度、照明など寝る前の行動を見直し、リラックス効果を高めるために、睡眠環境を整えましょう。



# 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

お茶を飲みながら会話を楽しめる憩いの場です。  
(※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、完全予約制となります。)

4/16(土) 14時～15時30分

5/21(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



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、自由に過ごせる場です。

5/19(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

症状や予防法、対応方法など、認知症について正しく学びましょう！

4/28(木) 14時～15時30分

会場：オンラインのみ

定員：先着12名（予約制）

※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。

お申込み・お問合せはこちら⇒高齢者総合相談センター堀切 03-3697-7815

クロスワードを完成させよう！！(^▽^)/  
(答えは2ページにあります)

## 脳トレチャレンジ！脳活！！

1	2			3
			4	
5				
			6	7
8				

《タテのかぎ》

2.堀切1丁目から3丁目にかけて続く桜並木。通称こけし通り。

3.にっこりと笑うこと。

4.土用の丑の日によく食べる。長くてぬるぬるした生き物。

7.木の上にいるしっぽの大きな小さく可愛い動物。

《ヨコのかぎ》

1.山・川・海などの眺め。

4.地球上の陸地でない部分。

5.鉱泉や温泉に生じる沈殿物。ゆばな。

6.物事の正しい筋道のこと。

8.「心が希望に\_\_。」「潮が\_\_。」など感情や一定の枠、空間がいっぱいになること。



# 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  
※日曜祝日、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域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。