

# 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

【HP】 【twitter】



## 高齢者総合相談センターお花茶屋

# 10月24日(月) 事業所を移転します！

この度高齢者総合相談センターお花茶屋は、10月24日(月)より下記の住所へ移転致します。移転後も「高齢者のよろず相談所」として、皆様のお役に立てますよう、更に一層の努力を重ねていきたい所存です。今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

# 新

住所 

〒124-0003  
東京都葛飾区お花茶屋2-4-23  
センターフィールドビル101

電話 

03-6662-7907

Fax 

03-6662-7908



移転前住所  
〒125-0063  
東京都葛飾区白鳥  
1-12-20  
石倉ビル1階



移転準備中ですが、  
通常通り営業しています！

# 秋の健康法 ～日光浴の効果について～



涼しくなり、外に出かけるには心地よい季節となりました。  
一日の中の20～30分、散歩をしながら自然を感じることで、心と体の健康効果が期待できます。日光浴の効果についてご紹介します！

## ●効果その1：ビタミンDの生成

日光に当たると体内にビタミンDが生成されます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるため、骨粗鬆症の予防に効果があります。また感染症や認知症、糖尿病予防にもつながります。

## ●効果その2：セロトニンの分泌

日光に当たると脳内でセロトニンが分泌されます。セロトニンは精神の安定に関わる物質です。セロトニンが増えることにより、ストレスの解消、質の良い睡眠につながります。

## ●効果その3：リラックス効果

空の青色は心を落ち着かせ、穏やかにする効果があり、目の疲れや頭痛の緩和につながります。また空を見上げることで背筋が伸び、首や肩の凝りを和らげることができます。そして、深呼吸することで体内に新鮮な空気を取り込まれ、血圧を下げる物質が作られます。

## 75歳到達者戸別訪問実施しています！

高齢者総合相談センターの職員が、対象の方のご自宅に訪問して日頃の困りごとや、高齢者サービス利用などの相談に伺います。ご不在の場合は、ご案内等を投函し、後日、改めて訪問させていただくこともございます。

### ★対象となる方★

① 区内在住で令和4年4月2日～令和5年4月1日に75～77歳になる方のうち、要支援または要介護の認定を受けているが、介護保険の給付実績（福祉用具の購入、住宅改修を除く）がない方

② ①の方を除く75歳になる方

※①を優先して訪問します。

※①・②いずれも、施設入所者は除きます。

訪問の際は、職員証と区が発行する証明証を提示します。



# 10月・11月活動事業のご案内

※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。

## 認知症サポーター養成講座

- ①10/29(土) 14時～15時30分
- ②11/5(土) 10時～11時30分

会場：①オンライン (ZOOM)  
②堀切地区センター 3階ホール  
(葛飾区堀切3-8-5)

定員：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。

## 認知症サポーター スキルアップ講座

11/5(土) 14時～16時

会場：オンライン (ZOOM)  
定員：先着20名 (予約制)

認知症サポーターの方対象となります。より詳しく認知症について知り、認知症の方への対応に関する不安を減らしましょう。

## 菜の花会

11/17(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

## オレンジカフェほいきり

- ①10/15(土) 14時～15時30分
- ②11/19(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

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

## 活動事業のご報告 ～第41回亀参まつり～

第41回亀参まつり (7/23開催) に参加しました！  
認知症クイズやドリームキャッチャー作り、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ました。



お子様だけでなく、保護者や高齢者の方々が多数ご参加くださり、様々な世代の皆さまとの交流の場となりました。



# 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。**相談は無料**です。

### 高齢者総合相談センター堀切



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

#### 《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

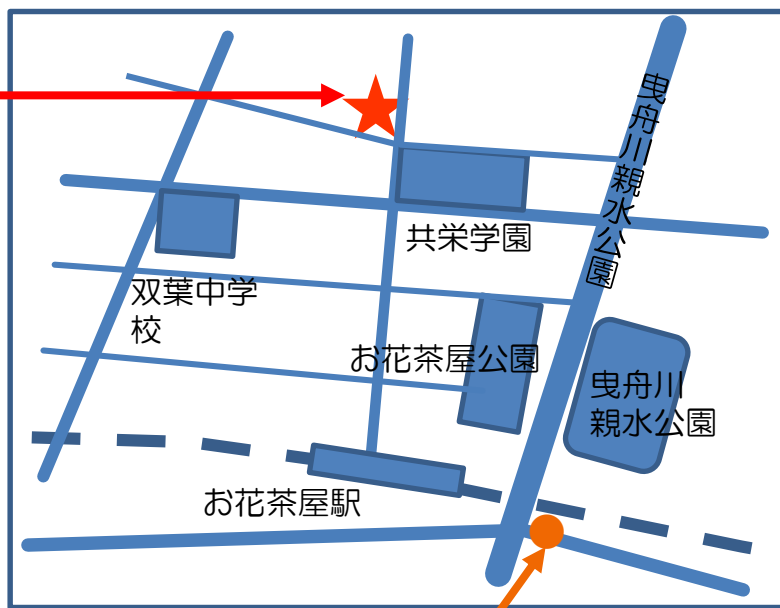
### 高齢者総合相談センターお花茶屋

**10月24日 (月)**  
**移転します**

住所：〒124-0003  
東京都葛飾区お花茶屋2-4-23  
センターフィールドビル101  
電話：03-6662-7907  
Fax：03-6662-7908

#### 《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



#### 10月22日 (土) まで

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。

※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。