

# ほりきり便り



第95号  
2023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

## そうだ！名所旧跡を 巡りながらお散歩しよう！

今年の春は近所の名所旧跡を散策しながら、お花見しませんか？  
お花見スポットもご紹介します！

### ①小菅稻荷神社

小菅御殿の鎮守として  
小菅御殿内に祀られて  
おり「使い姫伝説」が  
あります。



### ④葛飾区郷土と天文博物館

「かつしか」の自然と歴史を学ぶ郷土  
展示室、プラネタリウム、天体観測室  
などがある博物館です。



### ②極楽寺(いぼとり地蔵)

門前の地蔵は、ふりかけられた塩  
をイボにすりこむと、たちどころ  
に治るといわれ「いぼとり地蔵」  
として有名です。



### ③郷倉

堀切小学校校庭隅にある下見板張りの建  
物で、文化文政期の建造と推定されてい  
ます。郷倉とは、江戸時代に年貢米を村  
で一時貯蔵しておく地方倉庫のことです。



# 『季節の変わり目』にご用心!!

## 『自律神経の乱れ』からくる体調不良について

気圧の変化や昼と夜の寒暖差が大きい春の季節は、自律神経の乱れから体調を崩しやすいです。主な症状と予防対策をご紹介します。

### 《自律神経ってなに?》

内臓や代謝、体温といった身体機能を24時間体制でコントロールする神経のことです。心と身体を活発にする交感神経と、休ませる副交感神経がバランスを取りながら、私たちの身体を支えています。

### 《主な症状》

#### ●全身症状

自律神経は全身のバランスを整える役割があるため、乱れてしまうと、だるさや不眠、倦怠感、手足のしびれといった全身症状が現れることがあります。

#### ●身体症状

自律神経が乱れると腹痛や吐き気、多汗、頭痛や肩こり、動悸や不整脈のような心臓への症状が現れる場合もあります。また、ちょっとした疲れと勘違いしてしまいやすいため、あまりにも長期間続くようであれば注意を要します。

#### ●精神症状

精神状態にも影響を与えるため、不安や緊張感の高まりが現れることもあります。また、集中力ややる気の低下、気分の落ち込み、不安感が出てくることもあります。

### 《対策は?》

自律神経を整えるには、交感神経と副交感神経がうまく切り替わるよう、生活のリズムを整え、メリハリのある行動をとることが大切です。

#### ①朝日を浴びて体内時計をリセット

乱れた体内時計は、朝日を浴びることでリセットされます。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる習慣をつけておきましょう。



#### ②手軽なストレッチで筋肉をほぐす

ストレッチをして筋肉をほぐしたり、血流をよくするのは自律神経を整えるのに効果的です。

#### ③湯船に浸かってリラックス

就寝1~1時間半前に、ぬるめのお風呂に入りましょう。アロマや炭酸入浴剤などを入れると血流がよくなるので、短時間で温浴効果が得られます。



# 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。



## オレンジカフェほいきり

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。)

4/15(土) 14時～15時30分 / 5/20(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。

5/18(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、対応方法などを学び、認知症について正しく学びましょう!

4/27(木) 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)



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

## 手芸体験教室、やっています



何か新しく始めてみたい方、手作業が好きの方はもちろん! ご興味のある方は、ぜひ、足を運んでみてください♪☺ご参加、お待ちしております!!

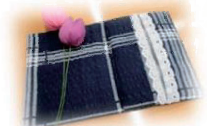
会場：特別養護老人ホーム 癒しの里西亀有 1階 地域交流スペース  
(葛飾区西亀有3-18-6 / せせらぎ公園バラ園沿い)

電話番号：03-5647-7454

対象者：おおむね65歳以上の方

参加費：1人200円

用意するもの：裁縫道具(コロナ感染拡大防止の為、ご持参をお願いします)



# 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

## 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：〒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

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

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。