第99号(2023年12月1日発行)

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。介護保険の申請手続きのお手伝いも行っています。 些細なことでも、お気軽にご相談ください。<u>相談は無料</u>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



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。



≪堀切担当地区≫

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



≪お花茶屋担当地区≫

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。

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99号 2023年12月1日発行

【HP】 【X(IB twitter)】





冬こそ「かくれ脱水」にご注意! ~冬の水分補給~

「脱水」と聞くと夏に起こる症状と考えがちですが、気温がさがっても脱水症状は起こりえます。今回は、冬に注意すべき「かくれ脱水」について、ご紹介します!

*かくれ脱水とは?

脱水になりかけているのに、本人は気づいていないまま、 皮膚や呼吸から水分が失われている状態が「かくれ脱水」です。



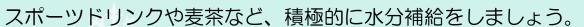
*かくれ脱水の症状は?

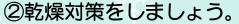
脱水により血液(体液)の量が減り、血圧や体温の調節機能が低下することで、下記の症状がみられます。

- ●頭がぼうっとしたり、めまいやふらつきがある。
- ●集中力が低下する。
- ●唇がカサカサになったり、のどが渇く。

*かくれ脱水の予防方法は?

①意識して、こまめに水分補給をしましょう。





室内では加湿器を使用をしたり、濡れたタオルを干して乾燥を防ぎましょう。 また肌の乾燥は、保湿効果のあるクリームを塗って保護しましょう。

③体温調整をしましょう。

薄くて温かい機能性肌着は、着用する場面を選びましょう。 暖房が効いている室内は汗をかいてしまうため、 着用時は十分注意しましょう。







冬の夜空を見に出かけませんか?

葛飾区郷土と天文の博物館は、

郷土かつしかの自然と歴史を学ぶ郷土展示室と、宇宙や天体に親しむプラネタリウム、天文展示室などがある、楽しみながら学べる 博物館です。宇宙をシミュレートできるデジタルプラネタリウムは、常にオリジナル番組が上映されています。気分転換にゆっくり と星を眺めてみてはいかがでしょうか(^▽^)/

開館時間

火曜~木曜・日曜・祝日:午前9時から午後5時まで 金曜・土曜(祝日を除く):午前9時から午後9時まで

休館日

月曜日(祝日の場合は開館) 第2・4火曜日(祝日の場合は開館し、その直後の平日は休館) ※年末年始は博物館にお問い合わせください。



住所•電話番号 〒125-0063 葛飾区白鳥3-25-1 **2**03-3838-1101

オレンジカフェほりきり

活動事業のご案内

もの忘れ相談会

▶「最近、家族のもの忘れが増えて不安…」など、どこへ相談したら良いかお悩みの方

この機会に認知症専門医に相談してみませんか?

12/6(zk) 14時00分~16時00分

どなたでもお茶を飲みながら、会話を楽しめる憩いの場です。 ミニ講話なども開催しています。

① 12/16(土) 14時00分~16時00分 ② 1/20(土) 14時00分~16時00分

★クリスマス会

★ミニ講話:運動系

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)

参加費:1人100円

会場:高齢者総合相談センターお花茶屋 相談室

(葛飾区お花茶屋2-4-23 センターフィールドビル101)

対象:葛飾区に在住の認知症やもの忘れにお悩みの方、そのご家族

定員:3名(希望者多数の場合、相談内容により決定)



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、自由に過ごせる場です。 1/18 (木) 13時30分~15時00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)

対象:認知症の方、そのご家族。認知症の方の介護を経験された方

参加費:無料

※新型コロナウイルス感染予防対策が緩和されてきておりますが、講座等ご参加の際には 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。引き続き、ご理解 ▮ とご協力の程、よろしくお願いいたします。

お問い合わせ先: 高齢者総合相談センター堀切 03-3697-7815

手芸体驗數室

何か新しく始めてみたい方、手作業が好きな方、ご興味のある方、 ご参加をお待ちしています!!

① 12/22(金) 14時00分~15時30分 ② 1/26(金) 14時00分~15時30分

会場:特別養護者人ホーム 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)

対象:おおむね65歳以上の方

参加費: 1人200円(裁縫道具の持参をお願いします。)

9/23(土)・9/24(日)堀切地区センターまつりに 参加しました。介護予防の一環として、指先を使 う折り紙で、作品作りを体験していただきました。





10/15(日)東京拘置所矯正展に参加しました。雨空で肌寒い中、」に参加しました。事業内容の紹介、もの忘れチェック、 多くの方にお越しいただき、握力を測定された方に、肌にもマ スクにも貼ることができる転写シールをプレゼントしました。







■ 10/21(十) • 10/22(日)に南綾瀬地区センターまつり ハロウィンカード作りを体験していただきました。





