

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。**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。



◀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

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。

- 頭がぼろっとしたり、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。
スポーツドリンクや麦茶など、積極的に水分補給をしましょう。
- ②乾燥対策をしましょう。
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
☎03-3838-1101

オレンジカフェほいきり

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 ★クリスマス会
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
- ② 1/20(土) 14時00分～16時00分 ★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



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(水) 14時00分～16時00分

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)



認知症家族会 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、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



手芸体験教室

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)
- 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。)



※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

活動事業のご報告

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、
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(土)・10/22(日)に南綾瀬地区センターまつり
に参加しました。事業内容の紹介、もの忘れチェック、
ハロウィンカード作りを体験していただきました。

