

# ほりきり便り



新年増刊号  
2024年1月4日発行  
【HP】 【X(旧 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）

## 新春のお慶びを申し上げます

旧年中は高齢者総合相談センター堀切／お花茶屋の活動に、たくさんの皆さまからご協力を賜り、深く感謝を申し上げます。

本年も地域で生活する皆さま、高齢者の方々の「身近な相談窓口」としてお役に立てるよう、また気軽に相談できる環境づくりに、職員一同取り組んでまいります。何卒宜しくお願い申し上げます。

新しき年が皆さまにとりまして、幸多き一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。



高齢者総合相談センター堀切／お花茶屋  
所長 森山 繁

### 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♪

高齢者総合相談センター堀切

高齢者総合相談センターお花茶



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

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／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。



本年もよろしく  
お願い申し上げます

# 🍡🍡🍡 1・2月の講座と事業のご案内 🍡🍡🍡

※新型コロナウイルス感染対策は緩和されてきていますが、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、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

日時：<sup>きり</sup>1/20(土) 14時00分～15時30分  
2/17(土) 14時00分～15時30分  
費用：1人100円

## 認知症家族会 菜の花会

日時：1/18(木) 13時30分～15時00分  
費用：無料

予約不要です。お気軽にお越しください

## 認知症サポーター

講座  
日時：1/26(金) 10時00分～11時30分  
定員：20名 (先着順)  
申込開始：1/9(火)～

## 認知症サポーター

### スキルアップ講座

「重度における対応方法を学ぶ」  
日時：2/3(土) 14時00分～15時30分  
対象：認知症サポーター養成講座を受講した方  
定員：30名 (先着順)  
申込開始：1/17(水)～

※上記の会場は、全て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)

お申込み・お問い合わせ→高齢者総合相談センター堀切 ☎03-3697-7815

## ～冬に起こりやすい事故に気をつけよう!!～



### 餅による窒息



～死亡事故の4割が1月、2割はお正月三が日に発生～

- ◆お餅の一口の量を小さく切り、お茶や汁物などで喉を潤してから、ゆっくりとよく噛んで食べる。



### 入浴中の溺水

～自宅の浴槽内での死亡者数は、交通事故の約2倍～

- ◆手足からかけ湯をして、湯温は41℃以下にし、お湯につかる時間は10分までを目安にする。
- ◆食後すぐや飲酒後、医薬品服用後、気温の低い早朝・深夜には入浴しない。



### 転倒

～寒さで筋肉も思うように動かなくなるため、転倒事故が増える～

- ◆室内は、自分が通るところに物を置かず、電気のコードは整頓をする。
- ◆滑りやすい靴下やスリッパは使用せず、手すりを付けるなど生活環境を整える。
- ◆外出時は、雨で濡れたマンホールや側溝などは滑りやすいため、避けて通る。また、滑りにくい靴を使用する。

安全に楽しく過ごしましょう(^▽^)/