

# 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101号  
2024年4月1日発行

【HP】



【X】



## 春だ！おでかけしよう！！

今回は、周辺の散策スポットをピックアップしました！  
散策しながら、歴史や自然を楽しみませんか？(^▽^)/



### 小菅周辺

小菅の東京拘置所がある場所は、徳川家の鷹狩りの宿舎でした。また小菅稻荷神社は、「使い姫」伝説があり、散策しながら歴史の一端を学べます。



### お花茶屋・西亀有周辺

お花茶屋・西亀有は公園が多く、自然を感じることができます。また曳舟川親水公園は、四季折々の草花を楽しめます。



### 堀切周辺

堀切菖蒲園を抜けて土手を越えると、花菖蒲田などの花畑が広がる堀切水辺公園があります。季節の花と、対岸に見える東京スカイツリーとの共演を楽しめます。



# 紫外線対策はできていますか？

今回は、体の内側からケアができる紫外線対策を紹介します。  
主に抗酸化作用があるビタミンA、C、Eを多く含んでいる野菜や果物、飲み物を積極的に取り入れましょう。

## ●紫外線対策で摂取したい栄養素は？

- ★ビタミンA：皮膚や粘膜の健康を維持する成分です。  
多く含まれる食材：かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、モロヘイヤ など
- ★ビタミンC：メラニンの生成を抑える成分です。  
多く含まれる食材：ブロッコリー、じゃがいも、レモン、いちご など
- ★ビタミンE：血管の健康維持や老化を予防する成分です。  
多く含まれる食材：うなぎ、かぼちゃ、ナッツ類、アボカド など



## ●水分補給について

紫外線で肌が乾燥するため、水分補給をして、内側からも保湿することが大切です。

- ★トマトジュース：日焼けで受けた肌のダメージを軽減する効果があるリコピンや、メラニン色素の定着を防ぐ働きがあるビタミンCが含まれています。
- ★アセロラジュース：アセロラに含まれるポリフェノールに、メラニンを抑える働きがあり、紫外線対策としておすすめです。



## 脳トレチャレンジ！

◆棒を1本動かして正しい式にしよう！  
※記号に使われているものも動かさず。

①

②

③

◆次の建造物・自然で有名な都道府県はどこ？

- ① 福山城、厳島神社、しまなみ海道
- ② 石見銀山、出雲大社、宍道湖
- ③ 松前城、五稜郭、洞爺湖
- ④ 二条城、上賀茂神社、天橋立
- ⑤ 屋久島、霧島神宮、桜島



答えは4ページの下にあります。

# 活動事業のご案内

※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。ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

## 認知症サポーター養成講座



症状や予防法、対応方法など、  
認知症について正しく学ぶ講座です。

4/26(金) 14時00分～15時30分

定員：20名程度

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)  
お申込み・お問合せ：高齢者総合相談センター堀切 03-3697-7815

## 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、お茶を飲みながら話すなど、  
自由に過ごせる場です。

5/16(木) 13時30分～15時00分

参加費：無料

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)  
※事前お申込みは不要です。

## オレンジカフェ ほりきり



地域の皆さまがお茶を飲みながら、  
会話を楽しめる憩いの場です。

4/20(土) 14時00分～15時00分

5/18(土) 14時00分～15時00分

参加費：1人100円

## シニア手芸サークル



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 4月はお休みにになりました ② 5/24 (金) 14時00分～15時30分

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。)



会場：特別養護老人ホーム 癒しの里西亀有1階 (葛飾区西亀有3-18-6)  
お問合せ：高齢者総合相談センターお花茶屋 03-6662-7907

# 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。介護保険認定申請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。