

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102号 2024年6月1日発行

【HP】 【X】

梅雨の季節も元気に過ごそう!

梅雨の時期は、倦怠感・頭痛・肩こり・食欲不振など6割以上の方が、体調不良を感じるそうです。心も身体も元気に過ごすポイントをご紹介します。

適度な運動を行う

ウォーキングや散歩などは、自律神経を整えるのに役立ちます。階段の昇降や、テーブルなどにつかまってのスクワット(1セット10回を1日2セット目安)なども効果があります。

椅子やテーブルを掴みましょう!!



睡眠をしっかりとる

心と身体を休めるために、自律神経を回復させる十分な睡眠時間と、質の高い睡眠を心がけましょう。アロマや音楽でリラックスしてみるのもおすすめです。



入浴で身体を温める

シャワーで済ませず、湯船に入る方が血行や代謝が良くなります。ぬるめのお湯でじんわり汗をかく程度に浸かりましょう。ラベンダーの香りの入浴剤には、リラックス効果があります。



ジメジメする梅雨を乗り越え、暑い夏に向けて体調を整えましょう!!



街の情報を配信!

～葛飾菖蒲まつり開催中!!～

今年も堀切菖蒲園と都立水元公園で葛飾菖蒲まつりが下記の日程で開催されます。期間中には、両会場で様々な催しが行われる予定です。

- 会場：堀切菖蒲園(堀切水辺公園)・都立水元公園
- 期間：令和6年5月27日(月)から6月16日(日)まで

※花しょうぶの見頃は、例年6月上旬～6月中旬です。(天候により異なります)

※開催期間中の土曜日・日曜日には、両会場と柴又帝釈天・金町駅・亀有駅を結ぶ、かつしか菖蒲めぐりバスが運行されます。バスの時刻表や停留所の地図など、詳細は葛飾区ホームページをご確認ください。



高齢者総合相談センターの職員が ご自宅に訪問します!!

日頃の困りごとや、高齢者サービス利用などの相談に伺います。

●75歳到達者戸別訪問

【対象となる方】

区内在住で令和6年4月2日～令和7年4月1日に75歳になる方(施設入所者を除く)

※対象の方に、高齢者総合相談センターからはがきを送付します。

※訪問の際は、「職員証」と「区の委託証明証」を提示します。

●75歳以上の高齢者の健康を支援するための戸別訪問

【対象となる方】区内在住75歳以上の方で①、②のいずれかに該当する方

※対象の方に、高齢者総合相談センターからお知らせをお送りします。

※訪問の際は、「職員証」を提示します。

①令和6年1月時点で過去5年間に医療機関(歯科医院を含む)や健診を受診しておらず、要支援または要介護認定を受けていない

②70歳～74歳に国民健康保険に加入していない

※①、②いずれも生活保護を受給している方や施設等に入所している方は除く



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、対応方法などを学び、認知症について正しく学ぶ講座です。

① 6/27(木) 14時00分～15時30分

会場：南綾瀬地区センター1階会議室
(葛飾区堀切7-8-22)

申し込み開始：6/7(金) 午前9時～

② 7/19(金) 14時00分～15時30分

会場：堀切地区センター2階会議室
(葛飾区堀切3-8-5)

申し込み開始：6/27(木) 午前9時～

①、②各定員：20名程度

※会場が異なりますので、お気をつけください。

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。

7/18(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)

※事前申し込みは不要です。

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。

6/15(土) 14時00分～15時00分

7/20(土) 14時00分～15時00分

参加費：1人100円

家族介護者教室

『医師が教える！
在宅介護のお役立ちポイント』

高齢者を介護している方、これから介護する方を対象に、在宅訪問医より介護する上で日頃から備えておくこと、医療面の観察ポイントを説明します。

6/28(金) 14時00分～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：30名

参加費：無料

持ち物：筆記用具

申し込み開始：6/7(金) 午前9時～

もの忘れ相談会

葛飾区に在住の認知症やもの忘れにお悩みの方、そのご家族を対象に、認知症専門医に相談できます。

7/24(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)

定員：3組

(希望者多数の場合、相談内容により決定)

申し込み：電話で、
7/10(水) 午後5時まで

