

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



第103号
2024年8月1日発行



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

暑い夏を元気に乗り切ろう!!

夏の不調の原因は、人によって様々です。今回は夏バテなどの不調のシグナルや適切な対処方法をご紹介します！(^▽^)/

こんな症状ありませんか？

- 食欲不振や胃もたれ、下痢など
- 倦怠感や体力の低下
- 不眠
- 思考力の低下や意欲の低下など



不調の原因は？

- 冷たい飲食物の取りすぎ
- 不規則な食事習慣
- 睡眠不足などの生活習慣の乱れ
- 屋外と室内の温度差による自律神経の乱れなど



適切な対処方法は？

①温度差・身体の冷やし過ぎに注意する

- 適切な室温は28℃前後、湿度は40～50%です。エアコンの除湿機能や扇風機を併用し、部屋の温度を一定に保ちましょう。
- エアコンが効いた部屋では、身体が冷えすぎないように、薄い上着やひざ掛けで調節をしましょう。
- 冷たい飲み物ばかりを飲まずに、常温か温かいお茶・白湯を飲みましょう。
- 入浴はシャワーだけで終わらせず、湯船につかりましょう。



②生活のリズムを整え質の良い睡眠をとる

- 起きる時間、寝る時間、食事の時間など、生活のリズムを一定に整えましょう。
- 適度な運動をして、汗をかきましょう。
※体温調節の機能を正常に保ち、自律神経のバランスも整いやすくなります。日中の暑い時間をさけ、夕方に散歩・ウォーキングなど、軽い運動をすることがおすすめです。

③栄養バランスの良い食事・こまめな水分補給をする

- 喉が渇いていなくても、1時間を目安にコップ1杯程度の水やお茶を飲みましょう。
- 夏に必要な栄養素を、意識的に摂取しましょう。
※夏の季節に育つ野菜や果物には、ビタミンCやビタミンA、ビタミンE、カリウム、カロテンなどが多く含まれています。疲労回復や、不足しがちなミネラルの補給、紫外線によるダメージの軽減、むくみの解消などが期待できます。



活動事業のご報告

活動事業のご案内

亀有学び交流館で開催された「亀参まつり」に、当センターも参加しました。「作って脳トレ」と題し、お越しくださった多くの方に、うちわ作りを体験していただきました。



9月・10月は、お祭りや地域のイベントが目白押しです♪

- 9/21(土)・22(日)：堀切地区センターまつり (住所：葛飾区堀切3-8-5)
 - 10/5(土)：東京拘置所矯正展 (住所：葛飾区小菅1-35-1 東京拘置所)
 - 10/12(土)・13(日)：南綾瀬地区センターまつり (住所：葛飾区堀切7-8-22)
- 当センターもブースを設けて参加いたします。お気軽にお立ち寄りください。

高齢者総合相談センターの職員が ご自宅に訪問しています!!

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)
※対象者の方に、高齢者総合相談センターからはがきを送付しています。
※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
※対象者の方に、高齢者総合相談センターからお知らせを送付しています。
※訪問の際は、「職員証」を提示します。

- ①令和6年1月末時点で、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方
 - ②70歳以降75歳になるまでに国民健康保険に加入していなかった方で、要支援または要介護認定を受けていない方
- ※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

※講座等ご参加の際には**マスクの着用**、**入室前手指消毒**、**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。

8/30(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：20名程度

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。
奇数月第3木曜日13時30分から定期開催しています。

9/19(木)13時30分～15時00分
参加費：無料

オレンジカフェほいきり

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。
毎月第3土曜日14時から定期開催しています。

8/17(土)14時00分～15時00分
9/21(土)14時00分～15時00分
参加費：1人100円



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。

シニア手芸サークル

何か新しく始めてみたい方、手作業が好きな方が楽しんでいただける体験教室です。

8/23(金)14時00分～15時30分
9/27(金)14時00分～15時30分

対象者：おおむね65歳以上の方
参加費：1人200円



用意するもの：裁縫道具(ご持参ください)

せせらぎカフェ

地域の皆さまの憩いの場所、気軽に語らえ、そして心配ごとを相談できる場所として、定期開催しています。

月曜日(月3回)
13時30分～15時00分

対象者：地域の皆さま
参加費：1人100円



会場：特別養護老人ホーム 癒しの里西亀有(葛飾区西亀有3-18-6)
シニア手芸の問い合わせ→高齢者総合相談センターお花茶屋 03-6662-7907
せせらぎカフェの問い合わせ→特別養護老人ホーム 癒しの里西亀有 03-5647-7454