

# 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



## 年末年始の防犯対策について

年末年始は、空き巣やひったくりなどの犯罪が増える傾向があります。基本の防犯対策と、管轄の警察署や消費者センターの連絡先をご紹介します。

### 空き巣

- ごみを出すなどの短時間の外出、在宅の時も窓や玄関ドアは必ず施錠する。
- 外出中でも部屋に灯りをつけ、在宅を装うなど、高齢者世帯・家族構成がわからないようにする。
- 予定のない訪問者はモニター付きのインターフォン越しに、またはドアチェーンをかけたまま、顔や身分証などを確認して対応する。
- 庭などに足場(脚立やバケツなど)になるようなものは置かない。
- ドアには防犯性の高い鍵、窓には防犯フィルムや補助鍵をつける。



### ひったくり

- バッグは車道側に持たず、建物側に持つ。  
自転車の場合は、カゴにネットや防犯カバーを付ける。
- 後方からバイク等のエンジン音が聞こえたら後方を警戒する。
- 夜間帯はできるだけ明るく、人通りの多い道を歩く。



### 特殊詐欺など

- 常に留守番電話に設定し、知らない電話番号には出ないようにする。
- 不安をあおる電話、絶対儲かるなどの話は「詐欺」を疑う。
- すぐに契約せず、必ず誰かに相談する。
- あいまいな言葉で返事はせず、はっきり、きっぱりと断る。



少しでも不審を感じたり、不安があったら、管轄の警察署や消費生活センターに相談しましょう。

- 葛飾警察署：03-3695-0110
- 亀有警察署：03-3607-0110
- 警察相談専用電話：#9110
- 消費者ホットライン：188
- 葛飾区消費生活センター：03-5698-2311 (平日9時～17時)

# 知っておこう！冬の健康管理

冬は気温も湿度も低くなり、空気が乾燥することで、様々な不調が出やすくなります。冬に多い健康トラブルについてご紹介します。



## ① 呼吸器の感染症

(風邪・インフルエンザ・気管支炎・肺炎など)

症状：鼻水、咳、発熱、喉の痛み、関節痛などがあります。

### 【予防】

- ①十分な睡眠とバランスの良い食事をとり、免疫力を高めましょう。
  - ②定期的な室内の換気、手洗い・うがい、マスクの着用などを徹底しましょう。
  - ③ワクチン接種は重症化させないためにも有効です。インフルエンザ、肺炎球菌は、自己負担金が免除になる可能性があります。
- ※葛飾区予防接種コールセンターにお問い合わせください。(03-4446-3534)

## ② 胃腸炎の感染症

(ノロウイルス、ロタウイルスなど)



症状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛など。他に発熱や、頭痛などの症状があらわれる人もいます。

### 【予防】

- ①調理前、食事前、トイレの後など、丁寧に手を洗いましょう。調理器具の洗浄も重要です。
- ②食べ物の加熱調理は、食材の中心部までよく火を通して、1分以上加熱するのが目安です。

### ～嘔吐物などを処理するときの注意点～

必ず換気を行いながら、使い捨てのマスク、手袋などを着用し、ウィルスが飛び散らないように塩素系漂白剤で静かに拭きとりましょう。汚物はビニール袋に密閉し廃棄しましょう。処理後は必ず、流水と石けんで手洗いを忘れずに！

## ③ かくれ脱水症

(適切な水分補給ができていないときなど)

症状：喉の渇き、普段よりも濃い色の尿が出る、めまいや立ちくらみ、疲労感などがあります。

### 【予防】

- ①喉が渇いていなくても、こまめに水分を摂りましょう。温かい飲み物やスープも、身体を温めるのでオススメです。
- ②肌からの水分蒸発を防ぐため、加湿器等を活用して室内の湿度を50～60%程度に保ちましょう。また、保湿クリームを使用し、肌の乾燥を防ぎましょう。



## 活動事業のご案内

※ご参加の際は**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。

### 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。

12/21(土) 14時00分～15時00分

1/18(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。

### 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。

1/16(木) 13時30分～15時00分

参加費：無料

## 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サークルです。

12/27(金) 14時00分～15時30分      1/24(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:材料費分1人200円程度    持ち物：裁縫道具

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)  
お問い合わせ：高齢者総合相談センターお花茶屋 03-6662-7907

## 活動事業のご報告

地域のイベントに参加いたしました。今後も高齢者の皆さまの暮らしを地域でサポートし、お役に立てますよう活動をしてまいります！

### 堀切地区センターまつり



折り紙で作りました！



ヤクルト容器で作りました！



### 東京拘置所矯正展



握力測定実施しました！



### 南綾瀬地区センターまつり



もの忘れチェック実施しました！

