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

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

高齢者総合相談センターお花茶屋

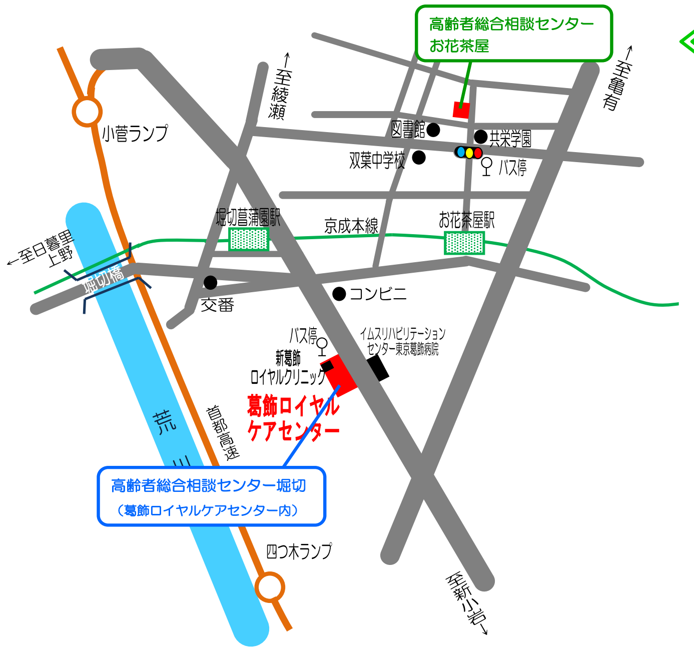
高齢者総合相談センター
お花茶屋
（地域包括支援センター）

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


高齢者総合相談センター
お花茶屋
↑至綾瀬
↑至亀有
小菅ランプ
図書館
共栄学園
双葉中学校
バス停
堀切菖蒲園駅
京成本線
お花茶屋駅
←至日暮里
上野
堀切橋
交番
コンビニ
バス停
新葛飾
ロイヤルクリニック
イムスリハビリテーション
センター東京葛飾病院
葛飾ロイヤル
ケアセンター
荒川
首都高速
高齢者総合相談センター堀切
（葛飾ロイヤルケアセンター内）
四つ木ランプ
至新小岩→

≪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

答え：1）①一期一会 ②食欲旺盛　2）①ま ②ふ

ほりきり便り

第109号
2025年8月1日発行
【HP】　【X】

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

夏バテに気をつけよう！

この時期に感じるからだのだるさや眠れないなどの症状は、夏バテかもしれません。「夏バテ」について、ご紹介します。

◆夏バテとは？

夏の暑さによる体調不良の総称です。室内外の気温差などが原因で、自律神経が乱れることで起こります。

☑夏バテチェック☑　※チェックの項目が多いほど夏バテの可能性があります。

□全身のだるさ　□疲労感　□睡眠不足　□食欲低下
□微熱　□頭痛　□めまい　□吐き気　□下痢

症状が続くようであれば、医療機関を受診しましょう。

◆夏バテを解消するための対処法は？

①喉が渇く前に、こまめに水分補給をする

冷たい飲料水は、胃腸に負担をかけます。
糖質が多い清涼飲料水は、疲れやすくなるため注意が必要です。

②温度差やからだの冷やし過ぎに注意する

エアコンの風が直接からだに当たらないようにし、寒さを感じたらエアコンの温度設定や、衣類などで調節しましょう。

③ぐっすり眠って、その日の疲れを取る

「しっかり休養する」ことが大切です！
エアコンや氷枕などを活用し、暑い夜でも快適に眠れる工夫をしましょう。

④１日３食、いつも以上に栄養バランスを心がける

不足しやすいタンパク質・ビタミン・ミネラルなど、意識して摂るようにしましょう。温かくて消化の良い食事が好ましいです。

※おすすめの食材：うなぎ・豚肉・オクラ・トマト・レモン・きゅうり・梅干し

生活習慣を整えて、夏を乗り越えましょう！

高齢者総合相談センターの職員がご自宅を訪問しています!!

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。
対象の方には、高齢者総合相談センターから案内を送付しています。

●75歳到達者戸別訪問

【対象となる方】

区内在住で令和7年4月2日～令和8年4月1日に75歳になる方(施設入所者を除く)

※訪問の際は、「職員証」と区の「委託証明証」を提示します。

●77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77歳以上の方で、令和5年度、令和6年度の2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(生活保護を受給している方や施設入所者を除く)

※訪問の際は、「職員証」を提示します。

脳トレチャレンジ！

1)バラバラに分けた漢字を組み合わせて四字熟語を完成させよう！

①
月　一
云
一　其
𠆢

②
𠆢　皿　欠
王　日
谷　成　良

2)●にひらがなを埋めて単語を完成させよう！

①
ひ
なつ●つり
わ
り

②
●じさん
う
り
ん

答えは4ページにあります！

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、対応方法などを学び、認知症について正しく学ぶ講座です。

8/30(土)　10時00分～11時30分　●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）
※受付開始：8/7(木) 9時00分から

9/25(木)　14時00分～15時30分　●堀切地区センター 第一会議室（葛飾区堀切3-8-5）
※受付開始：8/27(水) 9時00分から

定員:各20名(先着順)

※受講者には受講認定証として、**認知症サポーターカード**をお渡しします。

お問い合わせ：高齢者総合相談センターお花茶屋　03-6662-7907

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。

8/16(土) 14時00分～15時00分
9/20(土) 14時00分～15時00分
参加費:1人100円

認知症家族会　菜の花会

認知症がある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。

9/18(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)

お問い合わせ：高齢者総合相談センター堀切　03-3697-7815

活動事業のご報告

6/7(土)亀有学び交流館にて開催された亀参まつりに参加しました。今回はペットボトルのキャップを使って、マグネット作りを体験していただきました。多くの方がお越しくださり、各事業のご案内をいたしました。

6/28(土)葛飾ロイヤルケアセンター1階会議室において、家族介護者教室を開催しました。講師の方を招き、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、有料老人ホームについて概要を説明していただきました。ご希望の方に対して介護老人保健施設 葛飾ロイヤルケアセンターの見学を行いました。