

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

ほりきり便り



第110号
2025年10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



10月は「健康強調月間」です！

毎年10月は健康強調月間とされています。今回は「スポーツの日」にちなみ、「運動」についてご紹介します。

「運動」することがよいとされる理由は？

筋力アップや骨粗鬆症予防、生活習慣病予防等の身体面の健康だけではなく、認知症予防やストレスの発散に効果があります。

おすすめの「運動」は？

★かかとの上げ下ろし(ふくらはぎのむくみ改善・筋力アップ)

- ①良い姿勢で、かかとを左右同時にゆっくりと上げて下ろします。
- ②ふくらはぎの筋肉を意識します。 ※座りながらでもOK



★太もも上げ(きれいな姿勢の保持)

- ①椅子に浅く座って両手を椅子のふちを握ります。
- ②上体はまっすぐ、太ももを片方ずつ胸にひきつけます。



「継続は力なり」運動を習慣化するコツは？

テレビを見ながら体を動かす、歩いて出かけるときに少し遠回りをするなど、無理なく、気軽に取り入れられる運動から取り組んでみましょう。

注意することは？

無理をせず、ご自身の体調や体力に合わせてできる運動を行いましょう。腰痛・膝痛など症状がある方、その他の病気で運動が制限される方は、かかりつけの医師に相談してから実施しましょう。

10/28(火)に堀切地区センターで介護予防教室「体験してみよう！コグニサイズ～認知症予防と筋力アップ体操～」を開催予定です。詳細は3ページに掲載していますので、ぜひご参加ください！(▽)/

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。
ご理解とご協力のほど、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、認知症について理解を深める講座です。

①日時：10/25(土) 14時00分～15時30分
会場：南綾瀬地区センター 第一会議室（葛飾区堀切7-8-22）
※受付中です！

②日時：11/18(火) 14時00分～15時30分
会場：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：10/27(月) 9時00分から

定員:各20名(先着順)

※①と②で会場が異なりますので、ご注意ください。

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

活動事業のご報告

認知症サポーター養成講座

8/30(土)葛飾ロイヤルケアセンター1階会議室において、認知症サポーター養成講座を開催しました。



オレンジカフェほいきり

毎月第3土曜日、葛飾ロイヤルケアセンター1階会議室で定期開催しています。
ミニ講座のあとは、お茶や会話を楽しみながら、皆さまゆっくりと過ごされています。



認知症サポータースキルアップ講座

「心の中をのぞいてみよう～認知症のある方の行動を理解し対応を考える」

認知症サポーター養成講座を受講された方を対象に、認知症の方への具体的な対応方法について学びます。

日時：11/22(土) 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）

受付開始：10/27(月) 9時00分から

定員:30名(先着順)

介護予防教室

体験してみよう！コグニサイズ～認知症予防と筋力アップ体操～

体を動かしながら頭も使い、認知症予防を目指す運動をおこないます。

日時：10/28(火) 14時00分～15時30分

会場：堀切地区センター ホール（葛飾区堀切3-8-5）

受付開始：10/7(火) 9時00分から

定員:30名(先着順)



お問い合わせ：高齢者総合相談センター堀切 03-3697-7815

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。

日時：10/18(土) 14時00分～15時00分 / 11/15(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

認知症の方や介護する家族などが集い、悩みや情報を共有しながら交流できる場です。

日時：11/20(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