

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
※日曜祝日と、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112号
2026年2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

2月1日は「フレイルの日」です

フレイル予防の重要性を多くのひとに認識してもらい、健康長寿社会の実現を目的に「2(フ)0(レ)1(イル)」という語呂合わせから制定されたそうです。今回はフレイルのひとつ「ブレイン(認知機能・精神機能)フレイル」についてご紹介します。

＜ブレインフレイルとは＞

軽いもの忘れ、段取りの悪さ、意欲の低下など、脳の働きがゆるやかに低下してくる状態です。身体的フレイルや社会的フレイルと相互に関連し、放置すると要介護状態に進行するリスクがあるため早期対策と予防が大切です。

＜こんな症状、ありますか？＞

こうした変化が複数みられるようになると、ブレインフレイルの可能性ががあります。

- もの忘れが増える (特に新しいことを覚えにくくなる)
- 言葉が出にくい (言いたいことがスムーズに出てこない)
- 意欲の低下 (やる気がでない、外出が面倒で人と会うのが億劫になる)
- 集中力・判断力の低下 (家事の段取りに時間がかかるなど)
- 不安や抑うつ状態を伴うこともある

＜予防と対策の例＞

脳の血流を増やし、神経細胞の働きや前頭前野を活性化させることは、認知機能の維持に有効です。

- 新しいことに挑戦したり、読書や計算などで脳を鍛える
- ウォーキングなどの運動をする
- 地域活動に参加など、人と交流する機会を増やす
- 魚介類や野菜・果物、大豆食品など栄養バランスの良い食事をする
- 昼間の活動を増やし、就寝前のTVやスマートフォンの利用を避けて、良質な睡眠をとるよう心がける



知っておこう！

「もしもの時」の情報収集方法について

①葛飾区の災害情報

日本は、地震や風水害など災害が発生しやすい国です。自然災害に備えるには迅速かつ正確な情報収集が必要になります。葛飾区では下記で災害情報が確認できます。

- 葛飾区公式SNS：LINE(@katsushika_city)、X(@katsushika_city)
Facebook(katsushika.city)
- 安全・安心情報メール：登録する場合は、パソコン、携帯電話からメールマガジン登録用受付アドレス「katsushika@katsushika-mail.jp」へ空メール(タイトル、本文を何も入力しない)を送信してください。
- 災害時のFMラジオ放送：かつしかエフエム(周波数78.9メガヘルツ)
- 防災行政無線：0800(800)0657(無料)
→放送内容が聞き取れなかった場合は電話で確認可能。
- 防災行政無線確認用スマートフォンアプリ「かつらッパ」

②#7119 東京消防庁救急相談センター

#7119とは、急な病気やケガをした際に、今すぐに病院に行くか、救急車を呼ぶか迷ったり、ためらわれた時の電話相談窓口です。医師、看護師、救急隊経験者等が、24時間・365日対応しており、症状に基づく緊急性の有無や受診の必要性に関するアドバイス、医療機関を案内してくれます。

※インターネットで、病気やケガの緊急度をチェックができる東京版救急受診ガイドもあります。

- #7119以外の番号：03-3212-2323

激しい頭痛や呼吸困難などの症状がみられたらためらわず119番を!!

③ひまわり 東京都医療機関案内サービス

ひまわりとは、都民の皆様に電話・FAXで都内の医療機関を案内してくれるサービスです。

- 受付時間：毎日24時間
- 電話番号：03-5272-0303
- ◇聴覚障害者向け専用FAX番号：03-5285-8080
- ◇外国人向け医療情報サービス(英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語)
電話番号：03-5285-8181(毎日9時～20時)

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、認知症について理解を深める講座です。

日時：2/5(木) 14時00分～15時30分

定員：20名(先着順)

会場：お花茶屋地区センター会議室(葛飾区お花茶屋2-1-12)

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

認知症サポータースキルアップ講座

「皆で話そう！認知症のある方へのアンガーマネジメントについて」
(グループワークあり)

日時：2/28(土) 14時00分～15時30分

対象：認知症サポーター養成講座を受講した方

申込開始：2/7(土)午前9時から

定員：30名(先着順)

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



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。

日時：2/21(土) 14時00分～15時00分

日時：3/21(土) 14時00分～15時00分

参加費：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)

お問い合わせ：高齢者総合相談センター堀切 03-3697-7815

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、
悩みや情報を共有しながら交流できる場です。

日時：3/19(木) 13時30分～15時00分

参加費：無料

