

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

①ア(7) ②ア(8) ③ア(2) ④ア(1)：2景

ほりきり便り



第113号
2026年4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

健康寿命を延ばすには？

4/7の世界保健デー、5/17の高血圧の日や脳卒中週間(5/25～5/31)、5/31の世界禁煙デーなど、春は健康に関するイベントや啓発活動が多い時期です。これからは健康に暮らしていけるよう、普段の生活を見直してみましょう。

介護が必要になった主な原因

- 1位 認知症
- 2位 脳血管疾患 (脳卒中)
- 3位 骨折・転倒

今は健康でも油断は禁物。
これらを予防することが
大切です！

※参考：厚生労働省「国民生活基礎調査」(令和4年)

3本の矢で健康寿命を延ばそう

運動

○歩行運動
週150分以上
(一日平均20分)

＋
○筋力運動
スクワット・かかと上げなど
週2日以上

食事

- ・多様な食品を毎日バランスよく食べる
- ・肉・魚・卵・乳製品など、たんぱく質を意識して食べる

社会参加

- ・こまめに外出する
- ・友人と交流する
- ・楽しさ・やりがいのある活動に参加する

転倒が気になる方は…

- ・筋力・バランス力をつける
片足立ち
スクワット など

脳血管疾患が気になる方は…

- ・塩分の摂取量を減らす
- ・喫煙、飲酒を控える

もの忘れが気になる方は…

- ・有酸素運動 (ウォーキングなど)
- ・学習併行型運動を取り入れる
例：ウォーキングしながら「しりとり」または、100から3ずつ引いていく「引き算」を行う
- ・もの忘れ予防健診を受診する

※いずれもかかりつけ医の指示に従ってください。

2026年4月1日から自転車の交通反則通告制度開始! 交通ルールを守り安全・安心に利用しましょう

交通反則通告制度…運転者(16歳以上の者)が一定の違反行為をした場合、一定期間内に反則金を納めれば、刑事裁判や家庭裁判所の審判を受けず事件が終結される制度

特に注意したい自転車の交通ルールを一部紹介します 

◆歩道通行のルール◆

70歳以上の方・一定の身体障害を有する方、13歳未満のお子さんは歩道を通行できますが、歩道の中央から車道寄りの部分を徐行しなければなりません。

※徐行：直ちに停止できる速度

右側通行は違反行為です。歩道を通行する場合は、歩行者が優先です。

◆交差点での一時停止◆

信号無視や一時停止の無視は違反の一つです。違反は出会い頭の衝突事故にもつながります。事故に遭わないよう必ず止まって、確認をしましょう。

◆夜間はライトを点灯◆

夜間はライトを付けなければなりません。ライトを点灯して前方を確認し、他の車両や歩行者から見えるようにしましょう。

◆ヘルメットの着用◆

高齢者の自転車事故は被害が大きく、頭部の怪我で亡くなる割合も高くなっています。

これからが旬! 春の山菜

「淡竹(はちく)タケノコ」を知っていますか?

一般的なタケノコ

アクが強く米ぬかや重曹などでアク抜きをする必要がある

淡竹タケノコ

アクが少なく下茹でするだけで簡単に食べることができる

タケノコに含まれる栄養素

タケノコを茹でると表面などに白い結晶のようなものが付着しますが、「チロシン」というアミノ酸の一つで食べても問題ありません。また、チロシンはドーパミンという神経伝達物質を生成する材料で、ドーパミンが不足すると意欲低下など抑うつ気分になりやすくなります。

春は気候の変化が大きく心身の不調を起こしやすい時期であるため、手軽に調理ができる淡竹タケノコを献立に取り入れてみませんか?

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：4/17(金) 14時00分～15時30分

日時：5/30(土) 14時00分～15時30分

定員:20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)

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。

日時：4/18(土) 14時00分～15時00分

日時：5/16(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：5/21(木) 13時30分～15時00分

参加費:無料

脳トレチャレンジ

都道府県と名所を線で結びましょう。

都道府県		名所
1)群馬県	●	● ①高千穂峡
2)鳥取県	●	● ②砂丘
3)秋田県	●	● ③富岡製糸場
4)宮崎県	●	● ④田沢湖