

# 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



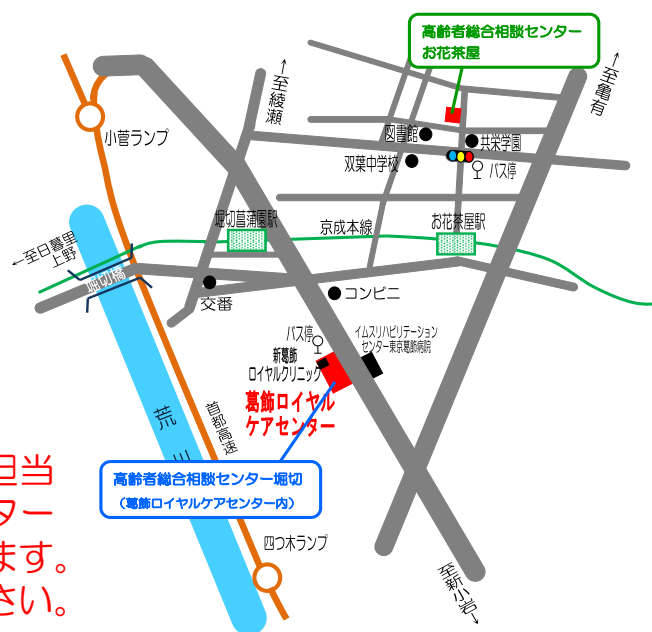
住所：〒124-0006  
東京都葛飾区堀切2-66-17  
介護老人保健施設  
葛飾ロイヤルケアセンター内  
電話：03-3697-7815  
Fax：03-3697-7862

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114号  
2026年6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

## 歯と口の健康について

6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です。今回は『歯と口の健康』についてご紹介します。

### ◆歯と口の健康が体に及ぼす影響

- 糖尿病：歯周病菌が血糖値のコントロールを悪化させる原因になります。
- 心疾患・血管疾患：歯周病菌が血管壁に炎症を起こし、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞のリスクを高めます。
- 誤嚥性肺炎：口の中の細菌などが誤って肺に入り込むことで起こります。
- 認知症：65歳以上で、自分の歯が20本未満かつ入れ歯を使わない人は、20本以上ある人に比べて認知症になる可能性が約1.9倍高いとされています。

### ◆今日からできる3つの習慣！

- 毎日のケア：歯ブラシに加えて、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。
- 定期的な歯科検診：自分では落とせない「歯石」を除去してもらい、口の健康状態を確認しましょう。
- よく噛んで食べる：噛むことにより脳が刺激されます。また唾液の分泌が促され、口の中の自浄作用(汚れを洗い流す)が高まります。

歯と口の健康は、全身疾患と密接に関係しています。日々のセルフケアと定期的な歯科検診は、全身の健康維持にとっても大切です。年齢を重ねても元気で過ごせるように健康寿命を延ばしましょう！



## 初夏のお出掛けにおすすめ！ 2026葛飾菖蒲まつり



「葛飾菖蒲まつり」が今年も開催されています。  
色とりどりの花菖蒲が咲き誇り、毎年多くの来場者でにぎわう地域の風物詩です。  
散歩や外出のきっかけとして、ぜひ足を運んでみませんか！

期間：5/25(月)～6/14(日)

会場：堀切菖蒲園(堀切水辺公園)・都立水元公園

上記の両会場の他、同時期に開催される「全国みどりと花のフェアかつしか」の会場  
や柴又帝釈天・金町駅・亀有駅を結ぶ無料シャトルバスが運行しています。ルート等  
の詳細は葛飾区のホームページをご参照ください。

外出時は暑さ対策(帽子・飲み物)・歩きやすい靴・無理のない時間帯を心がけましょう。

## ペットのためのもしもの備え

飼い主も歳を重ねると体力の低下や突然の入院等、ペットの世話が難しくなることがあります。万が一に備えて対策をとっておくことが飼い主の責任です。

- ①突然の出来事(飼い主の長期入院や施設入所など)に備えて、親族・友人・ペットホテルなど一時的な預かり先や、ペットの引き取り先(新しい飼い主)を探しておく
- ②ペットのしつけや手入れを欠かさず、すぐ預けられるようにしておく
- ③ペットのエサの種類やワクチン接種など、記録を手帳等に残しておく

### 【ペットについての相談先】

★東京都動物愛護相談センター 本所：03-3302-3507

新しい飼い主探しの助言や協力をお願いできるボランティア団体を紹介しています。

## 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。訪問の際は「職員証」を提示します。また対象の方には、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8年4月2日～令和9年4月1日に75歳になる方(施設入所者、生活保護を受給している方、介護サービス利用者を除く)

### ●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6年4月から令和8年1月までの期間に医療機関(歯科医院を含む)の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、施設入所者を除く)

## 活動事業のご案内

講座等ご参加の際には**マスクの着用**、**入室前的手指消毒**、**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：6/25(木) 14時00分～15時30分

会場：南綾瀬地区センター1階 会議室  
(葛飾区堀切7-8-22)

定員:20名(先着順)

日時：7/25(土) 10時00分～11時30分

会場：オンライン(Zoom)  
定員: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

## 認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーター養成講座を受講された方が対象の講座です。

「パーソン・センタード・ケアから学ぶ  
～その人らしさを尊重した認知症ケアについて～」

日時：7/4(土) 10時00分～11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)

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：6/20(土) 14時00分～15時00分

日時：7/18(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

## 認知症ファミリーサロン 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：7/16(木) 13時30分～15時00分

参加費:無料