



地域包括支援センター堀切 葛飾区堀切2-66-17

電話 03-3697-7815

FAX 03-3697-7862

ホームページ <http://ims-site.jp/horikiri/>

熱中症にご注意ください！

連日の猛暑日！夏本番！人間の身体の60%は水分で出来ていると言われていています。夏は知らないうちに身体の中の水分が汗となりどんどん外へ出てしまい、結果、脱水症状や熱中症を起こす原因となってしまいます。のどが渇いてからでは遅いです！水分は少量をこまめに・冷たい飲み物ばかりではなく体温に近い温度の飲み物を・1日1リットル以上飲みましょう。家の中で起こる熱中症が多くなっています。風通しの良いところで、身体を締め付けない衣服で過ごしましょう。

一年に1回健康診断を受けましょう！

今年も年に1回の健康診査の時期が来ています。また1年健康な毎日をご過ごせるように自分の身体と向き合う良い機会です。健診の結果、利用できる介護予防事業もあります！みんなで健診を受けて自分の身体の調子を整えましょう！

長寿医療健康診査

対象：75歳以上の方（昭和10年8月31日以前に生まれた方）・65歳から74歳までの方で一定の障害があり後期高齢者医療制度に加入の方

実施期間：9・10月

基本健康診査

対象：40歳以上の方で生活保護を受給されている方・区の定める要件に該当する方

実施期間：9・10月



特定健康診査

対象：40歳から74歳（昭和10年9月1日生まれ～昭和46年3月31日生まれの方）の葛飾区国民健康保険に加入している方

実施期間：6～8月

*持っていくもの

受診券または受診票、健康保険証

介護予防のための生活機能評価チェックリスト（水色の用紙3枚複写）

→昭和20年3月31日以前に生まれた方で、介護保険の要支援・要介護に認定されていない方に同封しました。

*診査費用 無料（基本健康診査・医師の判断で実施する検査以外の検査は有料になります。）

*健診案内と同封されていた指定医療機関で受けられます。

*診査結果は受診した医療機関で説明を受けましょう。

お問い合わせ：葛飾区保健所 健康推進課 電話：03-3691-9632

～6月7月開催された教室・講座の紹介や、8月9月開催予定のイベントや教室・講座のご案内は2～4面でさせていただいております。ぜひご覧いただき、お問い合わせください！～

出前講座が開催されました！

出前講座は、自治会や民生委員、高齢者クラブや近所の仲間グループ等に地域包括支援センターの職員が出張して、高齢者の生活テーマに沿った内容で実施しています。

●7月9日“白鳥長寿会”

白鳥西町会会館にて「地域包括支援センターと介護保険制度について」というテーマで実施しました。27名の方に参加して頂き、地域包括支援センターはどのような事をやっている場所なのか、介護保険制度はどうやって使えば良いのか等をご案内しました。

●7月10日“堀八ゆうゆう倶楽部”

西亀有集い交流館にて「かんたん肩こり体操」というテーマで行いました。31名の方に参加して頂き、夏本番を前に、脱水予防のための水分補給の仕方を案内した後に肩こり体操を皆さんと一緒に行いました。

●7月13日“堀切五丁目温親クラブ”

堀切五丁目温親クラブの役員会で「かんたん肩こり体操」を実施しました。南綾瀬第二集い交流館で9名の方に参加いただきました。自分の身体のことなどで気になっていること等についての質問も出て、これからの生活にいかしていただける内容となりました。



自治町会や防災ネットワーク等…

地域の会議にも出席します！

都営住宅などで「周りもみんな高齢者だから、これからは心配で…」等というお声を聞く事があります。地域包括支援センター堀切では、このような地域の悩み事を一緒に考えていきたいと思い、各自治町会や、防災ネットワーク等の会議に参加し、様々な提案をさせていただければと考えております。

例えば…

- ・高齢になって買い物や掃除ができなくなってしまったので手伝ってもらいたいが、どこに相談すればよいか分からない…
- ・大地震や水害などで避難所に避難し、ヘルパーや施設の支援を受ける必要があるが、どこに相談したら良いのだろうか… 等

皆様が安心して地域で生活し続けられるように、地域の皆様と協力していきたい思っておりますので、是非ご相談ください。

お問い合わせ：地域包括支援センター堀切 03-3697-7815 担当：小池・松田

6月30日開催 手芸教室～紙縫いを使ってカゴを編もう！～



平成22年6月30日(水)に堀切地区センターの第1会議室で午後2時から開催しました。21名の方々が参加してくださいました。講師の方が用意して下さった紙縫いを使って、みんなでカゴ作りをしました。編み物や折り紙など手先を使うことは頭の体操にもなりますし、みんなでおしゃべりしながら作業をしていきますので、仲間づくりにもつながったようです。

今後も月1回のペースで手芸教室を開催していこうという声があがっています。手芸教室に興味のある方はぜひお問い合わせください！初めての方も大歓迎です！いつまでも元気でいられるようにできることから始めましょう！

* 8月・9月開催予定の教室・講座のご案内 *

●認知症予防に効果あり！ 回想法

回想法はあるテーマに沿った自身の思い出をグループで語り合います。記憶をたどる事で脳の活性化を図るとともに充実感と精神的安定を得られると言われています。今回のテーマは“なつかしい味”です。他にも“夏の日の思い出”・“子どもの頃の遊び”・“心に残る歌”などいろいろなテーマに沿って語り合っていきます。

日 時：平成22年8月6日（金） 14：00～16：00

会 場：お花茶屋地区センター（お花茶屋2-1-12） 対象者：区内在住65歳以上の方

参加費：無料 持ち物：水やお茶

*初めての方、大歓迎！ぜひご参加ください！

申込み：随時

●認知症を理解しよう！～認知症サポーター養成講座～

認知症サポーターは、認知症を理解し、認知症の方やその家族を見守る応援者です。この講座を受講し、認知症について正しく理解した認知症サポーターをひとりでも増やし、認知症の方等が地域で安心して暮らすことができるよう、ネットワーク作りも進めていきます。年齢不問です。

日 時：平成22年9月15日（水） 13：30～15：00

会 場：西亀有集い交流館（西亀有2-11-1） 対象者：葛飾区在住・在勤・在学の方

人 数：先着15名 参加費：無料

申込み：平成22年8月28日（土）9：00より受付開始

●元気に筋トレ脳トレ！～身体と頭を一緒に鍛えよう！！～

身体と頭を一緒にトレーニングすることで、転ばない元気な身体と若々しい脳を保つことができます。バランスよく2つのトレーニングをすることでより元気になれます！ひとりでは難しくても仲間と一緒に楽しく続けられます！みんなで元気になりましょう！

日 時：平成22年9月27日（月） 10：00～11：30

会 場：お花茶屋地区センター（お花茶屋2-1-12） 対象者：区内在住65歳以上の方

人 数：先着30名 参加費：無料 持ち物：水やお茶

*初めての方、大歓迎です！みんなで元気になりましょう！

申込み：平成22年9月8日（水）9：00より受付開始

●認知症～認知症のご家族の対応方法について～

認知症の対応方法でお困りの方はいらっしゃいませんか？何度も同じことを聞かれて困っている、何度言っても理解してもらえない、家に居るのに「帰りたい、帰りたい」と何度も言う等。認知症の周辺症状でお困りの方はぜひご参加ください。

日 時：平成22年9月29日（水） 13：30～15：00

会 場：南綾瀬地区センター（堀切7-8-22）

対象者：区内在住で介護をしている方、介護に興味のある方 人 数：先着40名 参加費：無料

講 師：亀有訪問看護ステーション 保健師 小野寺 和美 氏

申込み：平成22年9月18日（土）9：00より受付開始

すべてのお申込先 電話 3697-7815（地域包括支援センター堀切）

地域のイベントにも参加します！

地域包括支援センター堀切は、8月以降、いろいろなイベントに参加させていただくことになりました。イベントにお越しの際は、ぜひ地域包括支援センター堀切のブースにもお立ち寄りください！

“新葛飾病院 夏祭り”

日時：平成22年8月27日(金) ※時間(夕方の予定)はホームページでご案内します。

会場：「新葛飾ロイヤルクリニック」前駐車場(堀切 2-66-17)

“第22回堀切地区センターまつり”

日時：平成22年9月25日(土)・26日(日) 9:30~17:00

会場：堀切地区センター(堀切 3-8-5)

地域包括支援センター堀切のブースで、ちらし等の配布や写真の掲示等を行い、事業のご案内等をいたします！

“秋の八栄まつり”

日時：平成22年9月11日(土) 18:30~20:30

会場：東堀切3丁目アパート集会所前広場

10月以降も地域のイベントに参加予定です。次号(21号)やホームページでもご案内させていただきます！と思っておりますので、ぜひご覧ください！

“ほりきり川柳”が届きました！

堀切についての魅力や思いを伝える“ほりきり川柳”が届きました。前号でご案内しました通り、小さな編集担当お気に入りのほりきり川柳をご紹介します！

長年の 顔へ笑顔で 負ける店 中村 三郎様

今後も引き続き大募集します。ぜひご応募ください。詳しくは地域包括支援センター堀切小さな編集室まで。

簡単！クッキング！！「豚肉の生姜焼き丼ぶり」

材料(4人分)

米 4カップ→炊飯器に水を入れ炊く

豚ロース 300g(しょう油大さじ2 みりん大さじ2 酒大さじ1

砂糖小さじ1 すりおろし生姜大さじ1)→豚肉を軽く漬けておく

ほうれん草 1束 塩・こしょう 少々 サラダ油 適量

作り方

①ほうれん草は良く洗い、水気を切り3cm程度の大きさに切る。

②フライパンに油を熱し、ほうれん草を炒め塩・こしょうで味を軽く付ける。

③再びフライパンに油を熱し、調味料に漬けた豚肉を炒める。

④器に炊きあがった御飯を盛り、その上にほうれん草とポークジンジャーをのせる。

*冷蔵庫にあれば「キムチ」を一緒にのせても美味しいですよ！

(葛飾ロイヤルケアセンター 管理栄養士 佐藤真由美)



小さな編集室より一言

“ほりきり川柳”ありがとうございます。今後もたくさんのご応募お待ちしております！

編集担当

