



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/>

地域の気軽な交流の場をご案内！！

## ～ふれあいサロン堀切～

堀切 3 丁目のラッキー通りにある“ふれあいサロン堀切”をご存知ですか？子どもや子育て家族、高齢者等、さまざまな地域の方が気軽に集える交流の場です。今年 10 月でオープン 1 周年を迎えるふれあいサロン堀切取材してきました！！

### ふれあいサロン堀切は…

ふれあいサロン堀切は、地域の方々が気軽に集える場所・高齢者の方も子育て中の方も学校帰りの子どもたちも気軽に立ち寄り交流できる場所・その場所から地域の交流を活発にしていこうという目的で作られました。商店街の中にあるので、買い物や散歩の途中に気軽に立ち寄ることができます。

サロンの運営には“ほりきりふれあい会”という地域ボランティア29名の皆さんが交代でシフトを組み活動しています。



### 利用方法は…

- ① 登録カードを発行してもらいます。
- ② 利用料1日100円で出入り自由！！
- ③ コーヒーやお茶を無料で飲むことができます！
- ④ 月曜日から金曜日、午前10時～午後4時まで利用できます！

現在登録者は約560名、1日当たり平均して20名くらいの方がサロンを訪れています。

### いろいろなイベントも開催！！

取材した日はちょうど月1回の折り紙教室を開催していました。この日のプログラムは花手毬作り。参加者の皆さんが熱心に取り組んでいらっしゃいました。他にも健康講座等、さまざまなイベント等が開催される予定です！！



### ふれあいサロン堀切

#### 代表者：伊藤徳子さんのお話

「昨年の10月にサロンがオープンしてから、葛飾区のあちこちからたくさんの方々にお越しいただいています。これからも幅広い年齢の方々に来ていただきたいし、子育て中のお母さん方も大歓迎です！」



8月・9月地域包括支援センター堀切は…

# いろいろな 地域のイベントに 参加しました！

地域包括支援センター堀切は、いろいろなイベントで地域包括支援センター堀切のブースを設置させていただき、事業等のご案内をさせていただいております。

今回は、8月・9月に参加したイベントをご紹介します！

## “新葛飾病院 夏祭り”

-8月27日(金)

新葛飾ロイヤルクリニック前駐車場にて開催-

焼きそばや焼き鳥を食べながら、ハワイアンバンドの演奏等を楽しめるお祭りでした。地域包括支援センター堀切のブースは、イベント会場入り口の受付近くに設置させていただきました。

イベントにお越しいただいた皆様が通る場所で、「この教室には参加してみたい。申込みからね。」「認知症は心配よね…」等、関心を持ってお声掛けくださる方もいらっしゃいました。

にぎやかで楽しい雰囲気の中で、地域包括支援センター堀切の活動等についても知っていただくことができました。



## “秋の八栄まつり”

-9月11日(土)

東堀切3丁目アパート集会所前広場にて開催-

焼きそばやソーセージ、かき氷等を片手に交流を深めている様子が見られました。地域での交流の場があるというのはとても良い事だと思いました。

そのような中、自治会長の伊藤さんが「この人が目標です！」と絶賛していたのが96歳のご婦人、若々しく杖もつかずしっかり歩いてお祭りを楽しんでおられました。その方に健康の秘訣を伺うと、「遊んでばかりいるからよ」と笑って話して下さいました。

お子様から高齢者まで、幅広い年齢の方が楽しめるイベントで、地域包括支援センターのご案内をさせていただきました。



## “第22回

## 堀切地区センターまつり”

-9月25日(土)・26日(日)

堀切地区センターにて開催-

堀切地区で活動されているさまざまな団体等が、舞台上、展示で、活動の成果等を発表されていきました。地域包括支援センター堀切は初参加でしたが、たくさんの方に掲示やちらし等をご覧いただきました。

「きれいに飾ってあるのね」「いろいろな事やっているのねえ」「事務所はどこにあるの？」等、いろいろなお声掛けもいただき、ちらしをお持ちになって、「この教室に申込みわ」という方もいらっしゃいました。初めて地域包括支援センターを知ったという方も多く、今後ぜひご利用いただきたいと思います。



## \* 10月・11月開催予定の教室・講座のご案内 \*

### ●正しいおむつの選び方と使い方(4面でもご紹介しています!)

体格や状態等に合わせて、どのようなオムツが適当かご案内します。またオムツの効果的な使用方法や組み合わせ等についても学びます。詳しくは4面で!ぜひご参加ください。

日 時:平成22年10月21日(木) 14:00~15:30

会 場:堀切地区センター 第一会議室(堀切3-8-5)

対象者:葛飾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50名

参加費:無料

講 師:ユニチャーム株式会社排泄ケア研究所 副所長 梅林 真紀 氏

申込み:受付中

### ●栄養講座~気になりませんか?骨粗しょう症~

自分の骨量を測り、身体の状態を知るところから始めましょう!骨は身体の基本です。丈夫な骨は健康な身体をつくれます。効率よくカルシウムをとる方法を学び、ますます健康な身体づくりしませんか?

日 時:平成22年10月28日(木) 13:30~15:30

会 場:南綾瀬地区センター(堀切7-8-22)

対象者:65歳以上の方 人数:先着30名 参加費:無料

講 師:葛飾ヤクルト管理栄養士 百合本 真弓 氏

申込み:平成22年10月18日(月)9:00より受付開始

### ●健口体操! 食べたいものをおいしく食べよう!!

食べる・飲み込む・話す・表情豊かにする・・・お口の健康は楽しく元気な毎日を送るための大切な機能の一つです。いつまでもおいしくご飯を食べるためにもお口の健康は欠かせません。お口の健康考えてみませんか?

日 時:平成22年11月22日(月) 13:30~15:30

会 場:堀切地区センター(堀切3-8-5)

対象者:65歳以上の方 人数:先着30名 参加費:無料

講 師:デンタルサポート歯科衛生士

持ち物:歯ブラシ・タオル・鏡

申込み:平成22年11月8日(月)9:00より受付開始

### ●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11月30日(火) 14:00~15:30

会 場:南綾瀬第二集い交流館(堀切5-38-4)

対象者:葛飾区在住・在勤・在学の方

講 師:地域包括支援センター堀切 所長 森山 繁

人 数:先着20名 参加費:無料

申込み:平成22年11月8日(月)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)



# 正しい おむつの選び方と使い方

お申込み受付中！！  
(3面もご覧ください！)

-平成22年10月21日(木)堀切地区センター第一会議室にて開催！！-

種類が多くてどれを使ったらよいか分からない！効果的な使い方を知りたい！…等、オムツの事でお困りのことはありませんか？ユニチャーム株式会社排泄ケア研究所副所長 梅林真紀氏を講師にお迎えし、おむつを上手に選んで上手に使うためのポイントをご案内いただきます！

## ● “おむつ” をご用意します！

さまざまなおむつを並べて、ご覧いただけるようご用意します。

## ● “高分子吸収体” もご覧いただきます！

目で見て分かりやすくご理解いただけるよう、高分子吸収体の実物をご覧いただきます。

## ● “実技” もあります！

実際に体験して理解を深めていただけるよう、実技の時間もごさいます。

## ● 葛飾区 “おむつの支給・使用料の補助” のご案内もあります！

葛飾区高齢者支援課の方から「おむつの支給・使用料の補助」についてのご案内もあります！

## - “ほりきり川柳” ご紹介！ -

今回は、下町の仲の良いご夫婦の川柳をご紹介します！これからもたくさんのご応募お待ちしております！詳しくは地域包括支援センター堀切小さな編集室まで。

ケータイで 妻にケンカを 詫びておく

八太郎様

### 簡単！クッキング！！「秋刀魚の甘辛炒め」

材料(2人分)

秋刀魚 2匹 酒 少々 片栗粉 適量 サラダ油 大さじ2~3杯

合わせ調味料

醤油・砂糖・酒・みりん 各大さじ2 酢・豆板醤 各小さじ1

青ねぎ→小口切り・白ゴマ 各適量

作り方

①秋刀魚は三枚におろし1尾を四等分もしくは食べやすい大きさに切る。

②秋刀魚に片栗粉を軽くまぶす。

③フライパンにサラダ油を熱し、両面こんがり焼く。余分な油はキッチンペーパーで拭きとる。

④合わせ調味料を加え、秋刀魚に絡め照りが出るまで炒める。

⑤器に盛り青ネギと白ゴマを散らす

\* お好みで七味唐辛子を軽く振りかけてもピリ辛で美味しいですよ！

(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

教室・講座にご参加ください！たくさんの方のお申込みお待ちしております！

編集担当

