



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/>

認知症 を理解しよう！

— “認知症サポーター” になりませんか？ —

平成17年度より厚生労働省で、認知症の人とその家族を支え、誰もが暮らしやすい地域をつかっていく運動「認知症を知り地域をつくる10カ年」キャンペーンが始まり、その一環として「認知症サポーター100万人キャラバン」を展開しています。

○認知症サポーターとは…

認知症サポーターは、「何か」特別なことをする人ではなく、認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者です。“オレンジリング（ブレスレット）”が認知症サポーターの目印です。

地域で認知症の方が困っていたら声かけをすることも、認知症の方等の気持ちを理解しようと努めることも認知症サポーターの活動の一つです。自分でできる範囲の取組みを行っています。

○「認知症サポーター養成講座」にご参加ください！

「認知症サポーター養成講座」は、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、認知症の方が安心して一緒に暮らすことができる地域づくりを進めています。全国で100万人の認知症サポーター養成を目指して開催され、平成22年3月31日時点で1,709,924人となり、100万人は達成されましたが、もっと多くの方に認知症サポーターを知っていただくため、引き続き開催されています。

地域包括支援センター堀切でも今年度（平成22年4月以降）5回開催し、約40名の方に受講していただきました。今後の開催についてもほりきり便り等でご案内いたしますので、ぜひご参加ください！

○「認知症サポーターのつどい」も開催！

地域包括支援センター堀切では、認知症サポーター同士のつながりを作る場として、「認知症サポーターのつどい」も開催しています。養成講座受講後に、気軽に集い、自由に話し合い、交流を深める場として、認知症理解や情報共有等の機会として参加いただいております。（4面のご案内をご覧ください。）



↑ 認知症サポーターであることを示す“オレンジリング”です。



↑ 認知症サポーター養成講座の様子です。



↑ 認知症サポーターのつどいも開催しています。

— 元気に活動中です!! —

自主グループのご案内

身近な場所で、いろいろな内容の自主グループ活動を行っています。興味のある自主グループ活動がみつかったら、活動日に直接お越しください！新しいことを始めてみませんか？

●花しょうぶの会（健康太極拳）

太極拳は体内のバランスを整えるのでストレス解消・転倒予防にも効果があります！

場 所：亀有学び交流館（お花茶屋3-5-6）
2階 スポーツ室
日 時：第1・第3水曜日 午前10時～12時
参加費：月1,000円



*20～23名の皆さんで元気に活動しています！
初めての方大歓迎！一緒に体を動かしていきましょう！

●小菅すみれの会（回想法・脳トレ）

テーマに沿った自身の思い出を語り記憶を辿ることで脳の活性化する回想法と、仲間と交流しながら脳をトレーニングする脳トレ！認知症予防効果絶大の教室です！

場 所：小菅憩い交流館（小菅3-6-1） 大広間
日 時：第1・第3火曜日 午後1時30分～3時
参加費：無料



*現在15名のメンバーで活動中です！

●かたつむりの会（筋トレ脳トレ）

体と頭を一緒にトレーニングすることで、転ばない元気な体と若々しい脳を保ちましょう！

場 所：お花茶屋地区センター（お花茶屋2-1-12）
2階 会議室
日 時：第2・第4月曜日 午前10時～11時30分
参加費：月100円



*12～13名のメンバーで活動中です！

●みじんこの会（手芸教室）

指先を使うことは脳の活性化につながります！
集まった方との交流は、こころも元気にしてくれます！

場 所：堀切地区センター（堀切3-8-5）
2階 第1会議室または第2会議室
日 時：第2・第4月曜日 午後1時30分～3時30分
参加費：1回100円

*現在20名位の皆さんが
集まり活動中です！



その他にも……

回想法のグループ活動が始まりました！！

回想法は、あるテーマに沿ってグループの中で順番に語り合います。昔のことを思い出すことで脳の活性化につながるとともに、なつかしい頃のことを思い出すことでこころの安らぎが得られるといわれています。話し合うテーマは“子どものころの遊び”“忘れられない先生や友達”“小学校の思い出”“冬の暮らし”などです。

場 所：お花茶屋地区センター（お花茶屋2-1-12）
日 時：第1金曜日 午後2時～4時

*現在8名のメンバーで活動中です！
初めての方大歓迎です！
体験でもかまいませんので
ぜひいらしてください！



- “ほりきり川柳” ご紹介！ -

堀切についての魅力や思いを伝える“ほりきり川柳”！今回も、小さな編集担当お気に入りの川柳をご紹介します！

水無月に 街は彩る 花菖蒲 雅生

ほりきり川柳は随時募集しています。詳しくは地域包括支援センター堀切小さな編集室までお問い合わせください。たくさんのご応募、お待ちしております！

* 3月開催予定の教室・講座のご案内 *

●かんたん栄養チェック！～専門家に聞いてみよう！

食事や栄養に関して、普段疑問に思っていることありませんか？「根菜類って繊維質がとれるけど固くて… 他の食材で補えないかしら？」など、高齢者の食事で困っていることやアドバイスを管理栄養士に教えてもらいましょう！試食もあります！

日 時：平成 23 年 3 月 23 日（水） 13：30～15：30
会 場：南綾瀬地区センター 第一会議室（堀切 7-8-22）
講 師：ヤクルト 管理栄養士 百合本真弓さん
対 象：葛飾区在住で、介護をしているあるいは介護に興味のある方
人 数：先着 30 名 参加費：100 円
申込み：平成 23 年 3 月 8 日（火）9:00 より受付開始

●認知症サポーターのつどい

認知症サポーター同士のつながりを作る機会、また認知症理解や地域での活動の情報共有等のため、気軽に集い、自由に話し合い、交流を深める場としてご参加ください。

日 時：平成 23 年 3 月 19 日（土） 14：00～15：00
会 場：堀切地区センター 第二会議室（堀切 3-8-5）
対象者：葛飾区在住・在勤・在学の認知症サポーター、あるいは認知症に興味のある方
人 数：先着 15 名 参加費：無料
申込み：平成 23 年 3 月 8 日（火）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）

簡単！クッキング！！「イワシの生姜焼き」

材料（2人分）

イワシ生 開き 2 尾
合わせ調味料→酒・醤油・生姜の絞り汁 各大さじ 1
小麦粉 大さじ 1 サラダ油 大さじ 1
付け合わせ→プチトマト 6 個



作り方

- ① 合わせ調味料にイワシを 10 分位漬け込む。
- ② ①を軽く拭いて汁気を取り、小麦粉をふる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して中火で②を皮の方から焼き、裏返してさらに焼く。
- ④ 器にプチトマトとイワシの生姜焼きを盛り付けて出来上がり。

* イワシには、骨や歯の素となり骨粗鬆症を防ぐカルシウムとそのカルシウムの吸収を助けるビタミン D の両方が含まれています。また、健康な皮膚や髪を作るのに必要なビタミン B2 も多く含まれています。

さらに EPA（エイコサペンタエン酸）や DHA（ドコサヘキサエン酸）と言う不飽和脂肪酸が含まれており、血液をサラサラにしたり、血栓を防いでくれたり、血中コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあり、老化防止にも役立ちます。

（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

回覧板で“ほりきり便り”をご覧いただいた方が、自分の手元にもほしいと、地域包括支援センター堀切にお越しいただくことがあります。地区センターや憩い交流館等でも配布しておりますので、ぜひお立ち寄りください！

