

# ほりきり便り 第38号 2013年8月1日発行

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) 葛飾区堀切2-66-17  
電話03-3697-7815 F A X03-3697-7862 ホームページ <http://ims-site.jp/horikiri/>

今号の主な内容：1面・熱中症予防等 2面・出前講座 3面・イベント参加 4面・事業案内等



## 今年も気を付けよう!! 熱中症



～高齢の方は特に注意が必要です!!～

今年の夏も、熱中症予防が呼びかけられています!!特に高齢者は暑さを感じにくかったり、汗をかきにくかったりするため、注意が必要だと言われています。こまめな水分補給や風通しのよい服装、室温の調整等に気を付けて、熱中症を予防しましょう!!

少しでも、涼しい気分に…

## 夏のおすすめスポット紹介!!

地域の皆様には馴染みある場所かとは思いますが、少しでも涼しい気分になれば…ということで、当センター担当地域にある、水が流れて涼しげなスポットをご紹介します!! どちらも夏になると子どもたちがたくさん遊びに来ます!!

### 西亀有せせらぎ公園

葛飾区西亀有1丁目にある親水公園です。



### 曳舟川親水公園

四つ木から亀有まで、長く南北に渡る公園です。



…75歳になる方へ…

## 高齢者総合相談センターの職員が訪問します!!

今年75歳になる方(※印の対象に該当する方)の家に、高齢者総合相談センターの職員が順次訪問させていただきます。困っていることやサービス利用等について、相談や質問等があれば、お気軽にお聞きください。訪問の際には、職員証や区の委託証明書を提示します。広報かつしか平成25年6月15日号でも案内されていますので、ご確認くださいと思います。

※対象：葛飾区内在住で、平成25年4月2日から平成26年4月1日に75歳になる方(介護サービス利用者等を除く)

# 6～7月開催の **たくさんのご依頼、ありがとうございます!!** — 出前講座報告 —

さまざまな団体等から、たくさんのお出前講座の開催依頼をいただきました!!そのうちの一部について、ご報告させていただきます!!出前講座についてのお問合せ・ご依頼等、お待ちしております!!

## 6月25日(火) 高齢者クラブ“西小菅若葉会” 「転倒予防体操」

葛飾区健康づくり推進員として、区内数か所で体操を指導している講師の方に、転倒予防体操を教えてくださいました。体操とともに、転倒を予防するために必要な筋肉や身体の構造などについても分かりやすく指導していただきました。



## 7月6日(土) 西亀有小学校“道徳授業地区公開講座” 「認知症サポーター養成講座」

キャラバンメイトの河西様を講師に迎え、西亀有小学校のPTA対象に開催しました。まず、DVDで具体例等をご覧いただき、それに講師からの分かりやすい説明を加えながらすすめられました。これまで認知症について学ぶ機会がなかった方にも、理解を深めるよい機会となりました。

※「認知症サポーター養成講座」は幼稚園や小学校等、学校でも開催されています!!開催等のご希望の方は、当センターへお問合せください。



## 7月9日(火) 高齢者クラブ“白鳥長寿会” 「腰痛予防体操」

デイサービスの介護福祉士松山様を講師に迎え、腰痛予防体操を行いました。腰痛の原因や腰痛予防等について講義していただき、床でできる体操等を紹介していただきました。参加者からも積極的に質問をしていただき、楽しみながら腰痛予防の重要性等について再確認していただくことができましたようです。



—地域のイベントにも参加しました—

# “第32回 亀参まつり”

6月1日・2日 亀有学び交流館にて開催!!

認知症クイズも  
行いました!!

今年も「亀参まつり」に参加いたしました。昨年は「腰痛・肩こり予防体操、はつらつ体操」での参加でしたが、2回目の参加となる今回は、当センターのブースを設置して、当センターの案内のほか、「認知症クイズ」等も行いました。

子どもたちの来場の多いイベントということもあり、高齢者だけではなく、幅広い世代の方に当センターのブースに立ち寄っていただきました。「認知症クイズ」の他にも、介護予防体験等をしていただきながら、いろいろな世代の方との交流も楽しんでいただくことができました。



“亀参まつり”  
当センターのブースです。→

当センターの事業案内  
等をさせていただける地  
域イベント情報募集中!!



## 8月・9月の イベント参加予定

今年も、地域のさまざまなイベントに参加させていただき、当センターのご案内等をいたします。介護予防体験等もできますので、ぜひ来場していただき、当センターのブースにお立ち寄りください!!

### 新葛飾病院 夏祭り

日時：平成25年8月23日（金）  
18:00~20:00  
会場：「新葛飾ロイヤルクリニック」前駐車場  
（堀切 2-66-17）

※当センターのブースにて、パンフレット等配布し、事業案内等をいたします。

### 第25回 堀切地区センターまつり

日時：平成25年9月28日（土）  
~平成25年9月29日（日）  
10:00~17:00  
会場：堀切地区センター（堀切 3-8-5）

※当センターのブースにて、事業案内や介護予防体験等を行います。

## ホームページのご案内

出前講座やイベント参加等について、「ほりきり便り」だけではなく、当センターのホームページでもご案内しています。ぜひ、ご覧ください!!

ホームページ <http://ims-site.jp/horikiri/>

「ほりきり便り」も  
見られます!!

# 9月開催予定の講座・教室のご案内

## ●認知症サポーター養成講座

日 時：平成 25 年 9 月 13 日（金） 14:00～15:30

会 場：お花茶屋地区センター 会議室（お花茶屋 2-1-12）

“認知症サポーターは、特別なことをする人ではなく、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。この講座をたくさんの方に受講していただき、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多く増やし、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きます”

講 師：高齢者総合相談センター堀切/お花茶屋 所長 森山 繁

対象者：葛飾区在住・在勤・在学の方 ※年齢不問

人 数：先着 15 名 参加費：無料

申込み：平成 25 年 8 月 28 日（水）より受付開始!!



## ●認知症かなと思ったら早期診断！

日 時：平成 25 年 9 月 25 日（水） 14:00～15:30

会 場：南綾瀬地区センター 第二会議室（堀切 7-8-22）

“認知症かなと思ったら慌てないように、認知症についての知識やもの忘れ外来等について事前に知っておきましょう!”

講 師：堀切中央病院 内科 鈴木正行先生

対象者：葛飾区在住で 65 歳以上の方か、介護をしている方

人 数：先着 30 名 参加費：無料

申込み：平成 25 年 9 月 9 日（月）9:00 より受付開始!!



## ●介護のつどい菜の花会

日 時：平成 25 年 9 月開催予定（日時未定）

会 場：葛飾ロイヤルケアセンター 会議室（堀切 2-66-17）

“認知症と診断された最愛の家族を、どのように受け止めたらいいいのか分からない介護者がつくった「家族の会」です。奇数月の第 3 週に開催しています。ご案内も差し上げています。”

# お申込先 電話 3697-7815（高齢者総合相談センター堀切）

### ●小さな編集室より一言

熱中症はもちろん、突然の豪雨や雷等にも注意が必要な夏になりました。いろいろな備えや情報収集等が必要です。…過ごしやすい季節が待ち遠しいです。

編集担当

