

ネットワーク



高齢者総合相談センター新宿
電話 03-3826-8726

高齢者総合相談センター金町
電話 03-3826-5031
(地域包括支援センター新宿)

特集

自転車に乗る時はヘルメットの着用を！！

改正道路交通法の施行により、令和5年4月1日から自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されました。自転車を運転するすべての人がヘルメットをかぶることに努めなければなりません。



東京都の条例では・・・

高齢者の親族または同居人は、当該高齢者が自転車を安全で適正に利用することができるよう、反射材の利用、乗車用ヘルメットの着用その他の必要な事項について助言するよう努めなければなりません。（東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例 第15条第2項）

自転車死亡事故の約7割が頭部に致命傷を負っています！

自転車事故で死亡した人の約7割が頭部に致命傷を負っています。

また致死率で比較すると、ヘルメットを着用していない場合は、ヘルメットを着用している場合よりも約2.3倍も致死率が高くなります。自転車用ヘルメットを着用し、頭部を守ることが重要です。

自転車事故で高齢者が頭部を損傷する割合は他の年齢層と比べて2.1倍も高いです。しかも頭部を損傷した場合、高齢者の死亡率は、他の年齢層より1.8倍も高くなっています。

みんなをかぶろう！



ヘルメット着用が命を守ることに繋がります！

新人紹介

新しい仲間が増えました！



名前：鈴木 晴香
すすき はるか

職種：保健師

趣味：映画を観ること・小説を読むこと

北海道から来ました！

皆様のお役に立てるよう頑張ります！よろしくお願いします！

事業案内



認知症サポーター養成講座

日時：令和5年6月30日（金）

午前10時～11時30分

場所：金町地区センター5階ホール（葛飾区東金町1-22-1）

講師：キャラバンメイト 村松 康子 氏

対象：区内在住・在勤・在学の方

定員：会場20名

申込方法：令和5年6月7日（水）午前9時より受付

申込先：高齢者総合相談センター新宿

☎03-3826-8726



認知症サポータースキルアップ講座

「新しい認知症観と葛飾区の認知症関連制度について」
～日々の暮らしに活かそう～

日時：令和5年7月3日（月）午後2時～3時30分

場所：金町地区センター4階会議室（葛飾区東金町1-22-1）

講師：キャラバンメイト 河西 真二 氏

葛飾区 高齢者支援課 相談係 坂本 貴大 氏

対象：区内在住・在勤・在学で認知症サポーター養成講座を受講された方

申込方法：令和5年6月17日（土）午前9時より受付

申込先：高齢者総合相談センター金町

☎03-3826-5031

家族介護者教室「メイクでシニアの笑顔を引き出そう！」

日時：令和5年6月28日（水）午後2時～3時30分

場所：金町地区センター4階会議室（葛飾区東金町1-22-1）

対象：区内在住・在勤で介護をしている方・介護に興味がある方

定員：会場15名

講師：花王グループ 社会コミュニケーション部門

申込方法：令和5年6月7日（水）午前9時より受付

申込先：高齢者総合相談センター金町 ☎03-3826-5031

シニアメイクでお顔華やか♪
気持ち晴れやか♪



※マスクの着用と検温のご協力をお願いします。状況により、開催方法の変更や延期、中止となる場合があります。

福祉情報

エンディングノート～私の気持ちを伝えます～

エンディングノートは、自分の人生の記録や自分自身の意思が伝えられなくなったときに、伝えたい情報や自分の思い・考えをメッセージとして書き記しておくノートです。自分らしく生きるために人生を振り返り、今後の日々をより豊かに過ごすためのきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。葛飾区社会福祉協議会では、オリジナルのエンディングノートを区民の方へ無料でお配りしています。



【内容】

- ・大切な人へのメッセージ
- ・延命措置や介護についての希望
- ・葬儀やお墓についての希望
- ・財産に関すること

【配布場所】

- ・葛飾区社会福祉協議会（ウェルピアかつしか3階）
- ・高齢者総合相談センター（区内14カ所）
- ・葛飾区役所福祉管理課
- ・葛飾区地区センター（区内19カ所）

作成したエンディングノートが、
いざという時に役立つために…



ポイント

- ① エンディングノートを書き記したことを、事前に家族や大切な人など信頼できる人に伝えておく。
- ② エンディングノートの保管場所をメモにしてお財布など分かりやすい場所に入れておく。

【お問い合わせ先】 社会福祉法人 葛飾区社会福祉協議会 TEL 03-5672-2833

健康メモ

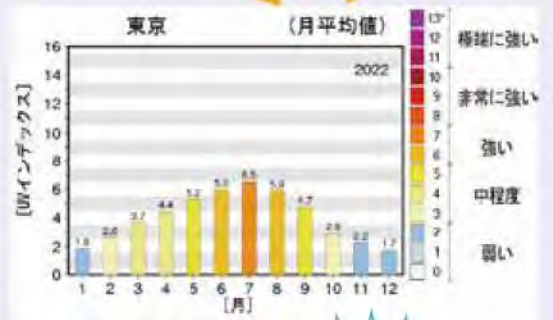
日光と健康について



1年間の中で5～8月は日光（紫外線）が強くなる時期です。日光を浴びる事で、心身にどんな影響があるのでしょうか？！

日光を浴びるメリット

- ① 骨を丈夫にするビタミンDがつけられる。
- ② ストレス予防や精神の安定を保つセロトニンが分泌される。セロトニンが不足すると、ストレスを感じたりうつ症状など精神のバランスを崩す原因になる。
- ③ セロトニンにより良質な睡眠に影響するメラトニンが作られる。メラトニンは季節のリズム、睡眠・覚醒リズム、ホルモン分泌のリズムを調整する作用がある



日光との付き合い方について



- ① 日光にあたる目安・・・夏なら木陰で30分、冬なら1時間程度
- ② 春先から初秋は、1日のうち最も紫外線が強くなる10時～14時頃の外出はなるべく避けた方が良いでしょう。
- ③ 帽子や日傘などを使って紫外線対策をしましょう。

デメリット

- ① 日焼け
- ② 紫外線角膜炎
- ③ 免疫機能低下
- ④ シワ
- ⑤ 皮膚がん など

日光は当たり過ぎも、まったく当たらないことも健康によくありません。適度な日光浴で健康的に過ごしましょう！

栄養まめ知識

健康をサポート！万能野菜じゃがいも

じゃがいもは、私たちのエネルギー源として大切な炭水化物が主成分な他、ビタミンCを多く含んでいます。じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれ守られているため保存や加熱によって壊れにくいのが特徴です。また、体の免疫機能を高めたり、美容効果も期待できます 風邪を引きそうな時や疲れている時 また季節の変わり目などで体調を崩しやすい時には、じゃがいもの力を借りて元気にすごしましょう！

いも餅



栄養価 (1人分)

エネルギー125Kcal たんぱく質2.8g 塩分0.4g

材料 (4個分)

じゃがいも	2ケ	A	片栗粉	大さじ3
とろけるチーズ	30g		バター	10g
オリーブオイル	適量		塩こしょう	少々
			パセリ	少々

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき適当な大きさに切り、柔らかくなるまで茹で、ざるにあげる。
- ② ①を鍋に戻し、Aを加えよく練る。(硬かったら水で調整)
- ③ ②にチーズを入れ混ぜ、4等分に丸める。
- ④ フライパンにオイルを敷き、両面に焦げ目がつくまで焼く。

◆高齢者総合相談センター新宿・金町のご案内◆

【地域包括支援センター新宿】

高齢者総合相談センターは、高齢者のみなさまが地域で安心して生活できるよう、支援を行うために葛飾区から委託を受けた相談窓口です。

さまざまな相談に応じます

介護・健康・福祉・医療・生活など

自立した生活を支援します

介護保険や介護予防など

みなさまの権利を守ります

高齢者虐待や消費者被害など

暮らしやすい地域づくりを目指します

ケアマネジャー・主治医など関係機関との連携

高齢者総合相談センター新宿

(介護老人保健施設花の木併設)



葛飾区新宿2-16-4
電話 03-3826-8726
ファックス 03-3826-8725

担当地域

- 金町1丁目19～22
- 新宿1～2丁目全域
- 金町2～6丁目全域
- 新宿3丁目1～28
- 金町浄水場全域
- 新宿4～5丁目全域

高齢者総合相談センター金町

(UR都市機構金町駅前団地1号棟内)



葛飾区東金町1-36-1-108
電話 03-3826-5031
ファックス 03-3826-5032

担当地域

- 東金町1～8丁目全域
- 水元公園1
- 東水元1丁目19
- 新宿6丁目全域
- 東水元2丁目1～4、20～22

※お気軽にご相談ください。
相談は無料です。



編集後記

猛威を振るった新型コロナウイルスも徐々に落ち着き、少しずつ以前の日常や控えていたイベントが戻って来ましたね！私共も皆様とお会いできる日が増え嬉しく思っております。今年度も地域の皆様のお役に立てるよう、職員一丸となり業務に励んでまいります！

次回ネットワークは、
7月配布予定です。

認知症等家族支援事業のご紹介

- | | | | | |
|------------|-----------|-------------|---------------|---------|
| 認知症家族会 | ：奇数月第3水曜日 | 13：30～15：30 | 東かなまち桜園 | 1階地域交流室 |
| カフェほほえみ | ：毎月第1火曜日 | 14：00～16：00 | 新宿地区センター | 1階会議室 |
| 東金町よりみちカフェ | ：毎月第2金曜日 | 14：00～15：30 | 東金町地区センター | 1階会議室 |
| カフェひだまり | ：毎月第4月曜日 | 13：30～15：00 | Cookingデイえんがわ | |

日程等変更する場合がありますので事前にお問い合わせください。