みずもと

発行　令和８年１０月１日

高齢者総合相談センター　水元
高齢者総合相談センター　水元公園



食欲の秋！

多様な食品からまんべんなく栄養素を摂ることが大切です！

歳を重ねると……
足腰などの身体機能だけでなく、
食べる力そのものも低下していきます。

そのため日頃の食生活の見直しが
大切です！

食欲が落ちがちな高齢者にとって、
多様な食品からバランスよく栄養を
摂ることは、低栄養や筋力・体力の
低下を防ぎ、健康寿命を延ばすうえで
効果的とされています。

右の１０食品群のうち
１日７食品群
以上を目指しましょう！
料理の中に少しでも入っていればOK！

覚える 食べポの 10 食品群



「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した
食品摂取多様性スコアを構成する 10 の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

新しく仲間になりました！ 新職員のご紹介



きんさん・ぎんさんのチャーミングな姿に
魅了されて以来、高齢の方と関わることが好きです。
人生の先輩方のお話は、楽しくもあり、
学ぶことが多々あります。
水元地域の皆さまのお役に立てるよう、
精一杯努めますので、よろしくお願いします。

主任介護支援専門員・社会福祉士
石田　多鶴子
いしだ　たづこ



地震が来たら

在宅避難のすすめ



在宅避難とは災害時、自宅に倒壊や焼損、浸水、土砂災害の危険性が無ければ、自宅で避難生活を送る方法です。

災害が発生したら避難所に行く！そう思っていませんか？避難所は自宅が被害を受けて住まいの無い人が避難生活を送る場所です。
自宅が無事で危険性がなければ**「在宅避難の検討」**、被害のなかった親戚や知人がいれば**「縁故避難」**等も検討してください。
発災当初は避難所へ避難者が殺到するため過ごしやすいものではありません。
避難所以外の場所も選択肢の一つとして考え、**分散して避難を行うことで、多くの人が集まる状態を避けることができます。**また、住み慣れたところで過ごすことで精神的なストレスが少なく感染症の可能性も減るほかプライバシーが守られる、ペットを飼っている方も心配が少ないなど多くのメリットがあります。

在宅避難のために備えておくもの



- **食料品**　：水、食料：最低3日、できれば7日
- **道具類**　：LEDライト、卓上コンロ、カセットボンベ、発電機、モバイルバッテリー
- **医療・衛生**　：常備薬・お薬手帳コピー、簡易トイレ、除菌シート、石鹸
- **衣類・衛生**　：生理用品、歯磨きセット、使い捨てビニール手袋、防寒着、下着、ウェットティシュ、タオル、ごみ袋
- **高齢者用品**　：室内用スリッパ（滑りにくいもの）、大人用紙おむつ・尿取りパッド（必要な方）、眼鏡・老眼鏡など、口腔ケア用品、経口補水液など

日ごろから自宅の安全対策も点検を

葛飾区では**「家具転倒防止器具取付支援事業」「感震ブレーカー設置補助」「ガラス飛散防止フィルム貼り付け費用補助」**など様々な助成を行っています。
在宅避難については葛飾区のHPにもくわしく載っています。
日ごろから災害時について事前に学んでおくことが大切です。
在宅避難にはメリットも多くありますが、不安な方や危険を感じる状況になった時には避難所に向かいましょう!!

防災ポータルへのアクセス方法

QRコード
スマートフォンのカメラで読み取り
葛飾区防災

区公式サイト
区公式サイトから移動
葛飾区 防災ポータル　検索
情報収集の方法をチェック
葛飾区防災ポータルサイト

区公式LINE
葛飾区公式LINEの下部メニューから防災ポータルを選択して表示
※防災情報の通知を受けるためには、総合メニューの受信設定から「防災・安全」の選択が必要です。



★平常時から確認・ブックマークしておくといざというとき安心です。

アプリ登録は不要です。

⚠ 特殊詐欺にご注意ください ⚠

葛飾区内で特殊詐欺の被害が発生しています。令和８年１月から７月末までの被害件数は 144 件（前年同月比+70 件）、被害額は約 10 億 5,965 万円（前年同月比＋約６億 7,418 万円）です。

葛飾区では警察署と連携して自動通話録音機を無償で配布しています。自動通話録音機は、電話がかかってくると自動で警告メッセージが流れ、通話内容を録音する機械です。犯人は自分の声が録音されることを嫌うため、特殊詐欺の被害の未然防止に非常に有効です。詳しくはお住いの管轄の警察署へお問い合わせください。



～　多発している事例　～

警察官を騙る詐欺



警察官を騙って電話をかけ、口座の犯罪利用などを口実に、「逮捕状」等の言葉で不安を煽り、お金を振り込ませる手口です。

事例）警察官を名乗る犯人から、「あなたの口座が犯罪に利用されている。」などと電話がある。
「資産を保護する。」「口座を調査する。」等の名目で、犯人の指定する口座にお金を振り込ませる。

還付金詐欺



医療費のお金が戻る（還付金がある）といった手口です。

事例）区職員を名乗り、「医療費のお金が戻る。手続きしないと年金が減額される。」と電話がある。その後、土日に電話を掛け、銀行員がいない ATM に誘導し、お金を振り込ませる。

リフォーム詐欺



自宅の不要なリフォーム契約を迫る手口です。

事例）「工事業者ですが、近くで作業中にお宅の屋根が壊れているのを見かけました。今なら無料で点検します。」などと言い、突然自宅を訪問する。自宅に入り、屋根を点検すると「修理が必要です。今ならお安くします。」などと言い、不要な工事契約を迫るもの。

毎日を心地よくする小さな習慣

今年度は簡単に取り入れられる【毎日を心地よくする小さな習慣】をご紹介していきます。ぜひ日々の生活の参考にしてみてください。

姿勢を整えてみましょう

背すじをゆっくり伸ばすだけで気分が軽くなります。座っている時間が長い方にも続けやすい習慣です。





よく噛んで食べましょう

一口ずつゆっくり噛むと消化が良くなり満足感も高まります。誤嚥（ごえん）予防にもつながる大切な習慣です。

小さな片づけをしてみましょう

机の上を整えるなど短い時間での片付けで気持ちがすっきりします。家の中で過ごす時間が増える秋にぴったりです。



★高齢者総合相談センターのご案内★

※お住まいの住所で担当センターが決まります。



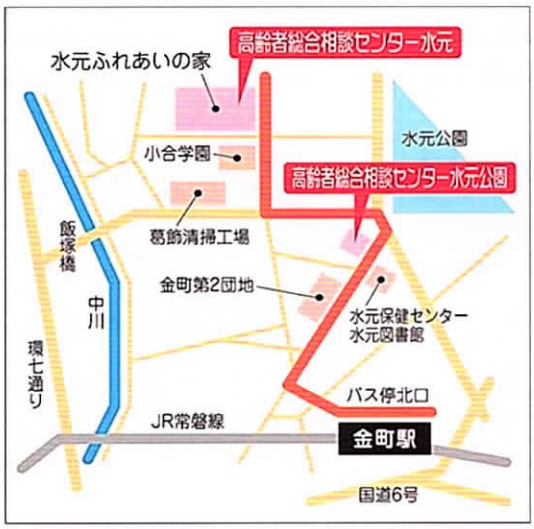
高齢者総合相談センター水元
水元1-26-20
03-3826-2419



高齢者総合相談センター水元公園
南水元4-27-13 1階
03-6231-3567

【水元担当地区】

西水元：全域
水元１丁目：1～20、23～26
水元２丁目：全域
水元４丁目：3～6
南水元１丁目：全域
南水元２丁目：全域



【水元公園担当地区】

東水元1丁目　：1～18
東水元2丁目　：5～19、23～41
東水元3丁目～6丁目：全域
水元１丁目　：21～22
水元３丁目　：全域
水元４丁目　：1～2、7～26
水元５丁目　：全域
南水元3丁目・4丁目：全域
水元公園　　：2～8

★相談時間★　月～金:午前9時～午後7時 、土:午前9時～午後5時30分　日･祝、年末年始は休み