

いきいき元気に！住み慣れた街での生活を応援します！

平塚市高齢者よろず相談センターゆりのき



# ゆりのき きたより

高齢者よろず相談センターゆりのきは、崇善・松原地区の高齢者とそのご家族、地域の方の身近な相談窓口です。多職種が力を合わせ、皆さんを応援します。お気軽にご相談ください。

## 令和3年度 ゆりのき予防サロン（4月～6月）

参加される方へのお願い。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用・入室前の手指消毒（消毒液を用意しています）・受付前に非接触型体温計による検温を行います。ご協力をお願いします。

参加無料

### ①フレイル予防教室

加齢にともない心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル（虚弱）」と言います。健康と要介護状態の間のような段階で、放置していると、健康や生活機能が損なわれていきます。コロナ禍で自宅に閉じこもりがちになっていませんか？フレイル予防の3つの柱のひとつ「運動」で健康寿命をのばしましょう！

全4日間の日程で「フレイル予防体操教室」を開催します。

会場：福祉会館3階・老人福祉センター大広間

日時：4月19日(月)、4月26日(月)、5月10日(月)、5月17日(月)  
10時～11時30分

定員：先着30名（予約制）

講師：介護予防運動指導員 坂本由美氏

※動きやすい服装で、マスク着用でお願いします。



### ②スマホで「ゆりのき YouTube チャンネル」を見よう！

お持ちのスマホを使ってYouTubeを見てみましょう。使い方を学ぶことで、認知症予防やフレイル予防の体操動画、健康な毎日を送るための講座など、自宅にいながら簡単に見ることができます。さあ、今がチャンス！新しい自分を発見しましょう。

会場：平塚栗原ホーム 3階大会議室

日時：4月9日(金) 13時30分～15時

定員：先着20名（予約制）

講師：湘南NPOサポートセンター

持物：お持ちのスマートフォン



### ③マスクと手指消毒の選び方

日常的に使うことが増えた衛生用品。「除菌」「抗菌」「消毒」や、「素材」「性能」など、表示が多岐にわたっていて、購入時にどれを選ぶか迷ったことはありませんか。

そこで下記の日程で薬剤師の先生にお話しを伺います。

会場：平塚栗原ホーム 3階大会議室

日時：6月4日(金) 13時30分～15時

定員：先着20名（予約制）

講師：湘南平塚薬局(宮の前6-2) 管理薬剤師 吉田 悟氏



お申し込みは（予約制・先着順）

高齢者よろず相談センターゆりのき ☎0463-33-2334

## 「ゆりのき YouTube チャンネル」開設！

コロナ禍でも、ぜひ、いろいろな情報を皆様にお伝えしたい!! そんな気持ちから「ゆりのき YouTube チャンネル」を作りました。パソコンやスマホがあれば、自宅にしながら体操の動画やお役立ち情報を見ることができます。第1弾として2月18日に福社会館で開催された神奈川県立平塚看護大学校の実習生による「おうちで簡単!! コグニサイズ」の動画を配信します。ぜひご覧ください。これからも続々、楽しい動画を配信していきます。この機会にパソコンやスマホの技術もアップしましょう。



ゆりのきチャンネルへはこのQRコードを読み取ってください。



パソコンの方はこちらから↓

ゆりのき・平塚市高齢者よろず相談センター

神奈川県立平塚看護大学校の実習生のみなさん

<https://www.youtube.com/channel/UC3IJ5yIZD8fwzyWEA-QloSg>

お知らせ:「YouTubeは難しいから～」とこの足を踏んでいるみなさん!この機会にステップアップしてみませんか。4月9日(金)平塚栗原ホームで開催される「スマホでゆりのき YouTube チャンネルを見よう!」では、初心者の方にも分かりやすく解説をします。ぜひご参加ください。※申込先は表面をご覧ください。

## 新型コロナウイルスに便乗した詐欺が増えていきます!!

新型コロナウイルス感染症の流行に便乗した消費者トラブルが多発しています。例えば、コロナ対策本部を名乗って「コロナ給付金が10万円出ますので、市役所の職員が書類を持って伺います。お時間は何時がよろしいでしょうか」といった電話や、保健所を名乗る男から「検査キットを送りますので家族構成を教えてください」といった電話がありました。「怪しい!」と思ったときは、すぐに電話を切ってください。心配なときは消費者ホットライン188に相談してください。



### こんな場合は詐欺です。

市役所や公的機関(総務省・厚生労働省など)が

- お金を受け取るため手数料の振り込みを求める
- キャッシュカードやマイナンバーカードを受け取りに行く
- ATMの操作をお願いする
- メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求める

「怪しいな!」と思ったらすぐ相談

**消費者ホットライン (局番なし) 188**

### 《連絡先・申込先》

平塚市高齢者よろず相談センター ゆりのき 平塚市立野町31-20 (平塚栗原ホーム内2階)

平日 午前8時30分~午後5時 ☎0463-33-2334 FAX0463-35-6038

ご心配・ご不安なことがありましたら、ご遠慮なく連絡ください。