

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

回覧



# ゆりのき たり

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こご家族、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5年度 ゆりのき予防サロン（7月～9月）

無料・予約

### ① あん摩マッサージで認知症予防！自宅で出来る簡単マッサージ

あん摩マッサージには血流をよくする、気持ちを安定させるなど、認知症予防に効果があります。治療院の先生より、自宅で出来る簡単なマッサージを学びましょう。

日時：7月14日（金） 13時30分～15時00分

会場：平塚栗原ホーム 3階大会議室

定員：先着 25名（予約制）

講師：デイサービスさうんど・茶温堂治療院

院長 塩田利夫氏（はりきゅうマッサージ教員資格）

持物：飲み物、動きやすい服装、タオル（35cm×85cm程度）マスク着用でお願いします。



### ② 認知症予防とスマートフォンを使った歩行分析で転倒予防（歩行測定）

スマートフォンを使った歩行分析で転倒リスクを回避し、歩行状態の改善と運動トレーニングを紹介します。

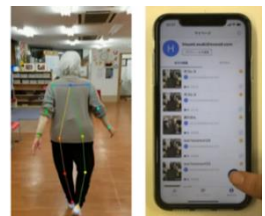
日時：8月24日（木） 10時00分～11時30分

会場：平塚栗原ホーム 3階大会議室

定員：先着 25名（予約制）

講師：株式会社ヤマシタ藤沢営業所

持物：飲み物、動きやすい服装、タオル、マスク着用でお願いします。



### ③ 自宅で出来るお薬の管理について～

みなさんは、お薬の管理はきちんと出来ていますか？お薬があまってしまったことはないですか？薬剤師の先生が、分かりやすくお薬の管理方法についてアドバイスをくれます。

日時：9月28日（木） 13時30分～15時00分

会場：平塚栗原ホーム 3階大会議室

定員：先着 30名（予約制）

講師：あおば薬局 薬局長 土方 亨氏

持物：筆記用具、マスク着用でお願いします。



## ④ コグニサイズと認知症予防の話

無料・予約

認知症のことをどれくらい知っていますか？認知症の正しい知識や対応の仕方を学びましょう  
認知症予防の運動「コグニサイズ」も行います。失敗しても大丈夫。笑顔いっぱい楽しく身体を動かしましょう。

日 時：9月29日（金）10時00分～11時30分 事前に血圧測定をします。

会 場：平塚栗原ホーム 3階大会議室

定 員：先着25名（予約制）

講 師：公益財団法人 かながわ健康財団 健康運動指導士

持 物：飲み物、動きやすい服装と靴、筆記用具、マスク着用をお願いします。

～「コグニサイズ」は、国立研究開発法人国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知トレーニングを組み合わせて認知症予防を目的とした取り組みの総称です～

①～④のお申し込みは（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

## ⑤ 「公民館で！予防サロン（小学生対象）」



ゆりのきは、地域の公民館と共催してさまざまな予防サロンを開催しています。  
ぜひ、お友達と一緒に参加してみませんか。お問い合わせ、申し込みは各公民館へ。

### 《崇善公民館》

・7月27日（木）10時00分～11時30分

子ども向け認知症サポーター養成講座「君も今日から認知症サポーター!!」

### 《松原公民館》

・8月8日（火）10時00分～11時30分

子ども向け認知症サポーター養成講座「君も今日から認知症サポーター!!」

お問い合わせ・お申込み

崇善公民館 0463-31-192 / 松原公民館 0463-21-6186

## 誰でも参加できる 『ゆりのきオレンジカフェ』

予約不要

地域住民、認知症ご本人やその家族、友人、専門職などが参加し、誰もが気軽に立ち寄れる場  
のことです。参加者同士交流を図り、お互いに理解を深め居心地が良く安心して集まれる場所  
です。予約は不要です。当日、直接会場へお越しください。



★毎月第四月曜日★

日 時：6月26日（月）、7月24日（月）、8月28日（月）、9月25日（月）

会 場：崇善公民館 1階会議室 参加費：無料、申込不要

### 《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、遠慮なくご連絡ください。

《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、入室前の手指消毒をお願いします。