

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 広報誌



ゆりのき たより

令和7年秋【第30号】

私たちは、崇善地区と松原地区を担当しています。

まだまだ暑い日は続きますが！地域の皆さん、いかがお過ごしでしょうか？

崇善・松原地区には**魅力**がいっぱい☆ **1日1回**外に出よう！

「今よりも少し身体を動かそう！」

1日どのくらい歩いていますか？

65歳以上では、1日40分以上の身体活動(目安は1日6000歩以上)が推奨されています。

座りっぱなしの時間を減らすことも大切です。30分ごとに3分間程度立ち上がる、「**BK30(ブレイク・サーティー)**」を取り入れましょう！

厚生労働省

運動ガイド・健康づくりのための身体活動 2023



完成しました！
崇善ちよい散歩マップ♪



1日1回外に出よう！歩いてフレイル予防

崇善ちよい散歩♪マップ

～いつまでも歩き続けるために 今より少し身体を動かそう～

崇善地区は魅力がいっぱい

買い物
便利

歴史
あり

自然
あり

文化
あり



1 無理せず、プラス10分から始めよう！

(厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 高齢者版)

歩こう！動こう！

毎日40分以上の身体活動

高齢者では毎日40分以上の身体活動(目安は毎日6,000歩以上)が推奨されています。
※体力のある高齢者では成人並みの身体活動(毎日60分以上、8,000歩以上)を行うことで、さらなる健康増進効果が期待できます。

2 高齢者が歩く時の注意 「転ばない！」

- ① 体調・お天気チェック:体調が悪い時、お天気が悪い時は家の中で動こう！
- ② 歩きやすい靴、服装チェック:不安な時は杖、歩行器を活用しよう！
- ③ 歩く前後に水分摂取と簡単な体操やストレッチ！

3 崇善ちよい散歩♪コース

- ① 見附台公園ちよい散歩コース 約600m
- ② 八王子神社・見附台公園ちよい散歩コース 約1km
- ③ 錦町公園・東海道本線沿いちよい散歩コース 約1.2km
- ④ 平塚駅北口商店街巡りちよい散歩コース 約1.3km
- ⑤ 平塚八幡宮・八幡山公園ちよい散歩コース 約2.6km

作成：平塚市高齢者よろず相談センター ゆりのき ☎0463-33-2334 (平塚市立野町 31-20)
協力：崇善地区社会福祉協議会 (☆崇善地区からまたは崇善地区社会福祉協議会が作成しています)

◆崇善ちよい散歩マップ♪は、
ゆりのき(平塚栗原ホーム内)でお渡しできます。
崇善・松原地区のみなさん！
秋の季節を感じながら、
ゆっくり歩いてみませんか？



「地域に出る！」

いつまでも歩き続ける☆

無理はせず、少しずつ歩く！

- ☆朝起きる→トイレに行く・お風呂に入る
- ☆買い物・病院に行く→靴を履く・荷物を持って歩く
- ☆行きたいところに行く→バス・電車・飛行機に乗る
- ☆やりたいことをする→登山、旅行、ゴルフ・・・
- ☆会いたい人と会う→友人、家族・・・



オレンジコーナー 9月21日は「世界アルツハイマーデー」

1994年、国際アルツハイマー病協会(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定しました。また、わが国でも毎年9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定めています。(厚生労働省 認知症の日／認知症月間)

ゆりのきでは、崇善公民館と松原公民館でゆりのきカフェを開催しています。ぜひご参加下さい！

次回：9月22日(月) 10:00～11:30 崇善公民館 1階会議室 1

Gospel Choir 洋ちゃんととんがらし によるコーラス、手遊び歌！

地域で守ろう高齢者の権利～高齢者虐待ってなに？～

「**高齢者虐待**」とは、高齢者(65 歳以上の人)に対して、暴力や暴言をはじめ、権利を無視し、尊厳を冒す行為をおこなうことを言います。

高齢者虐待は大きく**5つ**に区分され、**早期発見・早期対応**が重要です。

(①**心理的虐待**②**身体的虐待**③**ネグレクト**④**性的虐待**⑤**経済的虐待**)

お近くで気になるご様子はありませんか？

たとえば・・・

- ☐ 家の中から大声で怒鳴っている声が聞こえる。
- ☐ 介護が必要と思われるのに、サービスを利用している様子がない。
- ☐ 顔や腕などに不自然なアザが多くみられるようになった。
- ☐ 顔色が悪く、やせてきたように見える。
- ☐ 暑い日や寒い日、雨の日などにもかかわらず一人で長時間外にいる。
- ☐ 家族(介護者)の態度が否定的であったり、攻撃的だったりする。



地域で見守る 高齢者が危険な状態にあるサインかも？

- ☐ 外で見かけることが少なくなった。
- ☐ 表情が暗い。
- ☐ あいさつをしても、返事が無い。
- ☐ 衣服の匂いや汚れが目立つ。
- ☐ 電気やガスメーターに動きが無い。
- ☐ 夜になっても部屋に明かりがつかない。

虐待に気づいたら、速やかに**高齢者よろず相談センターゆりのき**又は**警察、平塚市役所高齢福祉課**にご連絡ください。地域のつながりを大切に、**声かけや見守り**など、まずはできることから始めましょう。

講座の紹介



「コグニサイズを楽しもう！」

- 日 時: **9月19日(金) 午後1時30分～3時**
- 場 所: **平塚市福祉会館 2 階** (住所: 平塚市追分 1 番 43 号)
- 対象者: 市内在住の 60 歳以上の方 (先着20名)
- 申込み: 高齢者よろず相談センターゆりのき



「フレイルチェック測定会」

- 日 時: **10月2日(木) 午後2時～4時**(受付は、午後1時45分～)
- 場 所: **コンフォール平塚集会場** (住所: 平塚市浅間町 11 番)
- 申込み: 高齢者よろず相談センターゆりのき
※先着 15 名となります。

「コンフォール平塚 ちょい散歩♪」

- 日 時: **10月31日(金) 午後2時～4時**
- 場 所: **コンフォール平塚集会場** (住所: 平塚市浅間町 11 番)
- 申込み: 高齢者よろず相談センターゆりのき



《ご連絡先》

平日 午前8時30分～
午後5時

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)
☎0463-33-2334 FAX0463-35-6038