

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 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4年度 ゆりのき予防サロン（7月～9月）

無料・予約制

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6日（水） 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う・茶温堂治療院 はりきゅうマッサージ教員資格塩田利夫氏

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 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：7月21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 25名（予約制）

講師：岡本薬局 薬剤師 桐生直明氏

持物：筆記用具、マスク着用でお願いします。



③ コグニサイズと認知症予防の話

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：8月26日（金） 13時30分～15時00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、マスク着用でお願いします。

～「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～

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

「公民館で！予防サロン」🎵

無料・予約制

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22日（金）10時00分～12時00分

【終活セミナー】いざという時のために～今から私ができること～

7月28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4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!!」

お問い合わせ・お申込み

崇善公民館 0463-31-1920

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

「オレンジ花の会」

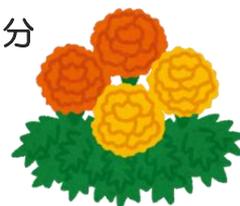
子どもたちもたくさん利用する平塚市福祉会館の花壇を季節の花々で飾りませんか。土いじりをしながら、日頃から感じているちょっとしたお悩みもお聞きします。参加は自由です。ふらっと立ち寄ってください。

日時：7/11（月）8/10（水）9/9（金） 9時00分～11時00分
（雨天中止）

会場：平塚市福祉会館

持物：軍手 シャベル 飲み物 帽子

内容：花の種まき 花壇の整備 健康・介護・認知症等の相談



「ゆりのき YouTube チャンネル」

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」は発信しています。パソコンやスマホがあれば、自宅にい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。ぜひ、トライしてみてください。



《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。

《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、受付前に非接触型体温計による検温を行います、