

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4年度 ゆりのき予防サロン（10月～12月）

無料・予約制

① 認知症が心配なあなたへのアドバイス

～医療機関との上手なかかわり方～

「認知症が心配になったら、どのタイミングで受診すればいいの？」「どこの医療機関に相談したらいいの？」「診断、治療はどのようにすすんでいくの？」そんな悩みをもっている方は多いのではないですか。医療機関との上手なかかわり方について一緒に学びましょう。

日時：10月26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：連携型認知症疾患医療センター

メモリーケアクリニック湘南 事務長 上條 亮氏

持物：筆記用具、飲み物、マスク着用をお願いします。



② オレンジ花の会～誰でも、気軽に立ち寄れる憩いの場～

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：10/7（金） 11/10（木） 12/9（金） 雨天中止

10時00分～12時00分（冬時間）

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



※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、

※今後のコロナ感染状況等により、事業は急きょ延期または中止になる場合があります。

※申し込み時に頂いた個人情報、事業に関する事務または連絡のみに使用します。

ゆりのき YouTube チャンネル

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出来ます。ぜひ、トライしてみてください！

「ゆりのき ユーチューブ」



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、お申し込みは各公民館へ。

《崇善公民館》

- ① カラオケ体操～カラオケの音楽に合わせて楽しく身体を動かします～
11月1日（火）13時30分～15時00分

《松原公民館》

- ① カラオケ体操～カラオケの音楽に合わせて楽しく身体を動かします～
10月11日（火）13時30分～15時00分
- ② 「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～
11月30日（水）10時00分～12時00分



【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

もしかして、虐待？！～つらい時は一緒に考えましょう～

コロナ禍で誰でも気持ちに余裕がなくなっています。こんなとき、いつもだったら何でもないことに、イライラしてしまったり、怒ってしまったり・・・。
ひとりで抱えているのはとても苦しいです。少しでも話をするだけで、気持ちが軽くなるかもしれません。そんな時は、ぜひお電話をください。一緒に考えていきましょう。

☎ ゆりのき 0463-33-2334

★ご近所でも「虐待かな？」と気になるご家庭がありましたらご連絡ください。個人情報には十分に配慮します。



「かかりつけ〇〇」を持ちましょう！！

「かかりつけ**主治医**」は日頃の健康管理の相談に応じてくれるだけでなく、入院や高度な治療が必要な場合に適切な病院（診療科）を紹介してくれます。

また介護保険の申請に必要な「意見書」の記入やコロナワクチンの相談に応じてくれます。

「かかりつけ**歯科医**」は虫歯の治療をするだけでなく、今話題となっているオーラルフレイルの対策として、あなたのお口のメンテナンスや日頃の手入れのアドバイスをしてくれる身近な歯科医師です。

「かかりつけ**薬局**」は薬の飲み合わせなど、薬剤師に気軽に相談できます。今までの病気の経過や体質、飲んでる薬を把握した上で、必要に応じ主治医との橋渡しもしてくれます。



日頃から「**医療のかかりつけ**」を持ちましょう！！

《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連絡ください。