

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6年夏【第26号】

私たちは、崇善地区と松原地区を担当しています。

「ゆりのき予防サロン」に行こう！

皆さんお元気ですか？「介護予防」とは、健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないことです。私たち一人ひとりが「自分の健康づくり」を意識して、いつまでも自分らしい生活を楽しみましょう！

「医薬品成分を添加した違法な健康食品の危険性」

■日時：8月23日(金) 午後1時30分～午後2時30分

■場所：AWPC(旧大東化学)社宅集会所 (住所：平塚市須賀 2654)



「今から知っておく施設選び～高齢者向け住まいと費用～」

■日時：8月29日(木) 午後1時30分～午後3時

■場所：平塚市福祉会館 2階 第二会議室 先着30人



「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」

■日時：9月25日(水) 午後1時30分～午後3時

■場所：松原公民館 2階ホール

■対象者：おおむね65歳以上の市民 先着25人



- ①物忘れが心配…
- ②介護や介護予防について知りたい
- ③保健師による相談
- ③地域サロンや社会参加がしたい！

「物忘れ、介護・健康相談室」

■日時：7月25日(木) 10:00～12:00

■場所：平塚栗原ホーム 2階

事前申し込みが必要です。
相談はひとり30分程度です



《申込など連絡先》平塚市高齢者よろず相談センター ゆりのき
平日 午前8時30分～ 平塚市立野町31-20 (平塚栗原ホーム内2階)
午後5時 ☎0463-33-2334 FAX0463-35-6038





物忘れ…気になりはじめたら「ゆりのき」に相談してください！！

「もの忘れ相談プログラム」というタブレットを使い、ゲーム感覚で自分のもの忘れ状態を知ることができます。住み慣れた地域でよりよく暮らしていくためには、認知症を早期に発見し、早い段階で「脳の活性化」や「生活習慣の改善」に取り組むことが大事です。

高齢者本人だけでなく、家族など周囲の人も「今までと違うなあ…」と感ずることがあれば、その変化を見逃さずご相談ください。

たとえば…本人のこんな気づき

- ☐ 直前にしていたことや話したことを忘れてしまう
- ☐ 置き忘れやしまい忘れなどで探し物が増えた
- ☐ 知っているはずの人や物の名前が出てこない
- ☐ 日付や曜日を間違えたり慣れた道で迷うことがある
- ☐ 今までできていた家事や計算などのミスが多くなった

たとえば…家族など周囲のこんな気づき

- ☐ 同じことを何度も言ったり尋ねたりするようになった
- ☐ 少し複雑な話になると理解が難しくなった
- ☐ おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わない
- ☐ 今まで好きだったことや趣味に関心がなくなった
- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった

ゆりのきオレンジカフェ

無料 申込不要

ゆりのきでは、認知症の方やそのご家族様への支援、また認知症予防の取り組みとして「オレンジカフェ」を開催しています。

お茶を飲みながらの何気ない会話、楽しいレクリエーションなどを通じて気楽に交流することができます。どなたでも気軽に参加できますので、ぜひお越しください。

【開催予定日時・場所】

日時：7月22日、9月30日、11月25日 月曜日の午前10時～11時30分

場所：崇善公民館1階会議室



ちょっと役立つ健康づくり

引用：TANITA 発行チラシ

「暑い季節のこんな症状脱水・熱中症のサインかも？」

脱水症・熱中症にならないための5か条

- 1 こまめな**水分補給**をしましょう
- 2 **規則正しい食事**をしましょう
(私たちは1日に必要な水分の半分を食事から摂っています)
- 3 室内では**エアコン**を使って、**室温を28度以下**に保ちましょう
- 4 外出時は、**通気性の良い服装**をして、**帽子や日傘**も使って暑さを避けましょう
- 5 汗を沢山かくときは、**水やお茶だけでなく電解質(塩分など)も補給**しましょう



熱中症は予防することで100%防げる病気と言われています。暑さ指数や温度・室温などを確認しながら熱中症予防を意識しましょう。

《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