

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



ゆいのき たより

令和7年夏【第29号】

私たちは、崇善地区と松原地区を担当しています。

暑さも本格的になり、いよいよ夏が始まりますね！

地域の皆さん、いかがお過ごしでしょうか？



熱中症を予防しよう！

ちょっと役に立つ 健康づくり

そののあなたにひとこと！



ゆりのき

ちよいと待て！
水分・塩分
わすれずに

熱中症は誰でも危険！ 油断大敵です！

- 1 熱中症警戒アラートをチェック！
- 2 適切にエアコンを使おう！
- 3 こまめに水分・塩分を補給！
- 4 見守り・声がけ！

(環境省熱中症予防行動ポスターより)



オレンジコーナー



～ゆりのきカフェに参加しませんか？～

「普段外出する機会が少ない・・・」「誰かと話したい！」「少し身体を動かしたい！」

ゆりのきカフェでは、お茶を飲みながらゆっくり過ごしたり、レクリエーションを通じた交流を行っています。どなたでも気軽にご参加できます。ぜひお越しください！

5/26(月)ゆりのきカフェにて
七夕の短冊を作りました☆

○崇善公民館

日程：7/28(月)・9/22(月)

令和8年1/26(月)・3/23(月)

時間：午前 10:00～11:30

○松原公民館

日程：11/26(水)

時間：午後 1:30～3:00



今年も残り半年…
地域の皆さんと
いきいき元気に
過ごせますように。

今、元気なうちから一緒に**終活**をはじめませんか？

～ 高齢期を安心して過ごすために ～

終活は、「人生の終わりのための活動」です。これからを安心して過ごすための備えと、自分らしく充実した日々を生きることです。

平塚市版エンディングノートを活用して、ご自身の考えを整理したり、周りの人に自分の意思を伝えることから始めましょう！

◆ 平塚市版エンディングノートはゆりのきでお渡しできます。必要な方はご連絡ください。

講座の紹介

「人生会議(ACP)を知っていますか？」

自分らしい人生の最後をどのように迎えたいか？…一緒に考えてみませんか。
「もしバナゲーム」というカードゲームで、自分の気持ちと価値観を確認しましょう。

- 日 時: **8月29日(金) 午前9時30分～11時30分**
- 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
- 申込み: 平塚市福祉会館 電話 0463-33-2333
受付 8月4日(月)～8月15日(金)まで



「任意後見制度と死後事務委任契約について」

将来の判断能力低下に備え、財産管理や死後の様々な事務手続きを決めておく仕組みや利用手続きなどを学びます。

- 日 時: **8月29日(金) 午後2時～4時**
- 場 所: **平塚栗原ホーム 3階 (住所:平塚市立野町31番20号)**
- 対象者: 市内在住・在学・在勤の方
- 申込み: 平塚市成年後見利用支援センター 電話 0463-35-6175
受付 7月22日(火)～



「コグニサイズを楽しもう！」(ゆりのき予防サロン)

運動×認知トレーニング！？一緒に楽しく身体を動かしましょう！

- 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 第2会議室 (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 電話 0463-33-2334
受付 8月1日(金)～



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