

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5年度 ゆりのき予防サロン（令和6年1月～3月）

無料・予約制

新春カラオケ体操～公民館で予防サロン～

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！

“カラオケ”の音楽に合わせて楽しく身体を動かします。

《崇善公民館》市内在住の60歳以上の方

日時：1月16日（火）13時30分～15時00分 定員20名（事前予約）

【お問い合わせ・お申込み】 崇善公民館 0463-31-1920

《松原公民館》市内在住の60歳以上の方

日時：1月23日（火）13時30分～15時00分 定員20名（事前予約）

【お問い合わせ・お申込み】 松原公民館 0463-21-6186



“認知症”について学ぶ一日～まずは知ることから始めよう！～ （認知症サポーター養成講座）

★認知症は、年を重ねれば誰でもなる可能性があります。恐れるだけでなく、まずは、認知症について知ることから始めませんか。きっと今ある不安が少しずつ和らいでいくはずです。

日時：3月15日（金） 基礎研修① 10:00～11:30

・以前に基礎研修を受けた方は② 12:30～14:30

※①を参加される方は②も一緒にご参加ください。



会場：平塚栗原ホーム 3階大会議室

定員：30名（事前予約制）

持物：飲み物、筆記用具、昼食など

参加されるとオレンジリング
バッジがもらえます！



① 前半は認知症の基礎について学ぶ「認知症サポーター養成講座」、②後半はさらに認知症の方や支える家族の気持ち、認知症の方の意思決定支援について考えいくステップアップ（上級）研修になります。また、活用できるサービスやグッズなどを紹介します。

お申し込みは（予約制・先着順）

平塚市高齢者よろず相談センターゆりのき

☎ 0463-33-2334

もしかして、“虐待”？～つらい時は一緒に考えましょう～

●誰でも気持ちに余裕がなる時があります。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。少しでも話をする事で、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。

身近な健康の相談役「かかりつけ」を持ちましょう

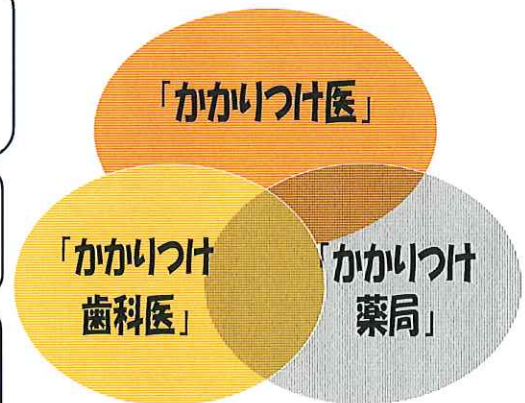
「かかりつけ医」を持つ「メリット」

日頃の状態をよく知っている「かかりつけ」は体調の変化にも気づきやすいため、病気の予防や早期発見、早期治療が可能になります。

かかりつけ医がいれば、病気や症状、治療法などについての確かな診断やアドバイスをしてくれます。

かかりつけ医は必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれます。

あなたの身近な健康の相談役



誰でも参加できる認知症カフェ「ゆりのきオレンジカフェ」

ゆりのきオレンジカフェとは、認知症の方やご家族、友人、地域の介護に携わる方など、どなたでも気軽に参加いただける場所です。お茶を飲みながら何気ない会話を楽しみませんか。認知症や介護に関わることなどの相談も受付けております。お気軽にお越しください。

日 時：1月22日（月）、2月26日（月）、3月25日（月）

会 場：崇善公民館 1階 会議室

内 容：参加者同士交流を図り、お互いに理解を深めたりレクリエーションなどで楽しく過ごします！



「ゆりのき」は一番身近な相談窓口。介護保険、認知症、健康、医療など、さまざまな相談にのります。お困りごとがあったらお気軽にご相談ください。

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