

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 通信

平成31年春【第3号】

私たちは、崇善地区と松原地区を担当しています。



平塚市在宅医療・介護連携支援センターからのたより

「私たちの街で最期まで」～求められる医療と介護～

「住み慣れた我が家で最期まで生活したい」 こう願っている人が増えています。昨今、病院は治療をするところとなり、入院期間も短くなっています。これに合わせ、住み慣れた街で生活しながら**医療と介護**が必要になった際、さまざまな支援の中からご自分に合ったものを選ぶ時代になりました。**医療と介護**をご自身、ご家族で前向きに選択するためにも、「平塚市在宅医療・介護連携支援センターのホームページ」や各種研修等をご活用ください。



～講演会と展示会のお知らせ～

平成31年3月2日（土） 会場：平塚市中央公民館（大ホール・市民ギャラリー）

大ホール 第1部 午後1時30分～2時30分 「在宅医療の取り組み」

平塚市医師会、平塚歯科医師会、平塚中郡薬剤師会

第2部 午後2時50分～4時15分 特別講演「穏やかな最期を迎えるために」

講師：石飛幸三先生（世田谷区立特別養護老人ホーム芦花ホーム医師） **要申込**

市民ギャラリー（2階） **知っておきたい！在宅医療と介護サービスのあれこれ**

申込不要 午前11時～午後3時 相談コーナーや福祉用具の展示など。

お問い合わせ先：平塚市在宅医療・介護連携支援センター 〒254-0046 平塚市立野町31-20
ホームページ <https://hmc-renkei.jp/> ☎ 0463-75-9444 FAX 0463-35-6038



オレンジコーナー



認知症と予防に役立つコーナー

◎「ゆりのきオレンジカフェ」開催のお知らせ

3月15日（金）のゆりのきサロンは、おおむね65歳以上の高齢者だけでなく、認知症の人や家族、認知症の予防に関心のある人、医療や福祉の専門職等、誰もが気軽に立ち寄れる場所「ゆりのきオレンジカフェ」を初めて開催します。

認知症サポーターキャラバンのマスコットキャラクターである「ロバ隊長」のマスコット製作や認知症予防にもなる楽しいレクリエーション等を企画しています。申込不要！お気軽にお立ち寄りください。（※詳細は裏面「ゆりのきサロン」参照）

～当日、ご協力くださるボランティアさんを募集しております！下記へご連絡ください！～

《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

ゆりのき介護予防教室

介護予防に関心のある市民の皆様ならどなたでも参加できます！
日 時：第2・4・5金曜日 午後1時30分～午後3時

【平成31年】

3月 8日 平塚市成年後見利用支援センターに学ぶ
「成年後見制度を知っていますか？」

3月22日 医師に学ぶ「フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう！」

3月29日 みんなでチャレンジ！コグニサイズ！（協力：㈱ダンロップスポーツウエルネス）
～頭と体を使って認知症予防～ （タオル・水分持参）

4月12日 平塚市在宅医療・介護連携支援センターに学ぶ
「変わりゆく医療と介護の中で……」～今、自分ができることは！？～

4月26日 和の心！日本画教室 （古雑巾持参・汚れても良い服装）

【(新年号) 元年】

5月10日 薬剤師に学ぶ「教えます！薬剤師さんの知恵袋」（協力：湘南平塚薬局）
～知らないなんてもったいない。知っておきたい薬の常識～

5月24日 笑顔で楽しく！お気軽健康体操（タオル・水分持参）

5月31日 みんなでチャレンジ！コグニサイズ！（タオル・水分持参）

場 所：平塚栗原ホーム 3階 大会議室（変更の場合あり） 参加費：無 料

※講師の都合等により、講義内容が変更となる場合があります。ご了承ください。

ゆりのきサロン

対象者：おおむね65歳以上で自力で参加できる方

内 容：和気あいあいと話をしたり、工作や脳トレ等を一緒に楽しんだりしながら
楽しいひと時を過ごし、お仲間を増やすことを目的としたサロンです。

日 時：第1・3金曜日 午後1時30分～午後3時30分

【平成31年】 3月1日、3月15日（オレンジカフェ）、4月5日、4月19日

【(新年号) 元年】 5月17日 （※5月3日は祝日のためお休みです）

場 所：平塚栗原ホーム 3階 大会議室 **※お手伝いボランティアさん、募集中！**

参加費：1人1回100円（お茶菓子代、材料費等） オレンジカフェの日は無料です！

いきいき健康づくり教室

日 時：毎月第3木曜日 午後1時30分～午後3時

平成31年／3月14日、4月18日、新年号元年／5月16日

『みんなでチャレンジ！コグニサイズ！』

コグニサイズとは、英語の cognition（認知）と exercise（運動）を合わせた造語です。「頭と身体」を同時に動かすことで身体づくりと認知症の予防を目指します。失敗してOK！笑いっぱい楽しい教室です。

場所：松原分庁舎 2階 会議室（変更の場合あり） 参加費：無料（タオル・水分持参）

《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