

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 広報紙



令和元年夏 【第4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 通信

オレンジコーナー

認知症、認知症予防に役立つコーナー

平成31年3月15日（金）、認知症の人やその家族、認知症に関心のある人など誰もが気軽に立ち寄れる場所として、『第1回 ゆりのきオレンジカフェ』を平塚栗原ホーム3階大会議室にて開催いたしました。

当日は35人（※関係者を含むと50人）、うち認知症の人とその家族

2組のご参加もありました。認知症サポーターキャラバンのマスコット「ロバ隊長」ストラップ

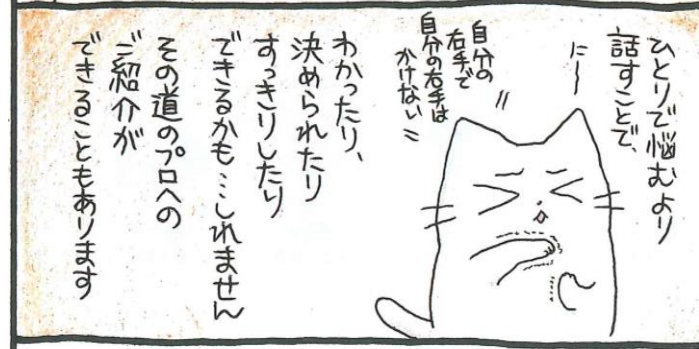
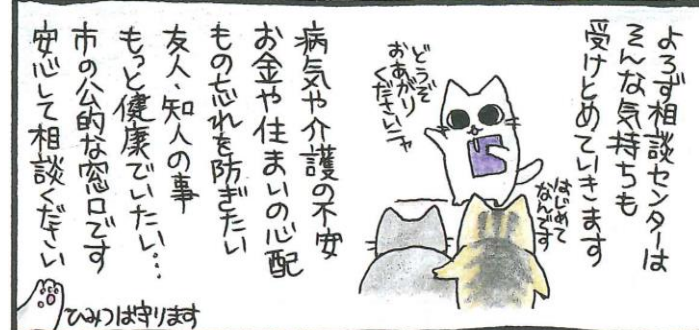


づくりや認知症予防体操「コグニサイズ」、



「いい湯だな」を歌いながら身体を動かすといったように笑い
いっぱい楽しい
ひと時を過ごすことが
できました。

次回は、「6月7日（金）午後1時30分～午後3時30分」を予定しています。申込不要で参加費は1人100円です。お気軽にご参加ください。



「高齢者よろず相談センター ひらつかにし」の職員さんの作品を
ご了承の上、転載しました。
ありがとうございました！



《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

6月14日 歌って楽しく！カラオケ体操 (タオル・水分持参)

6月28日 描いてみよう！はじめての絵画教室
～パステルを使って身近なものを描いてみよう～
(描きたいものがあればご持参ください。古雑巾持参・汚れても良い服装)

7月12日 笑顔で楽しく！お気軽健康体操 (タオル・水分持参)

7月26日 消費生活センター職員に学ぶ「防ごう！消費者被害！」
～自分の身は自分で守ろう！～

8月 9日 管理栄養士に学ぶ「栄養から健康寿命を延ばす食事の力」

8月23日 保健師に学ぶ「いつまでも生き生き元気に！フレイル予防の話」
～生活を見つめなおして心も身体も丈夫であるために今できることは！？～

8月30日 夏の暑さに負けない！ みんなでチャレンジ！ コグニサイズ！
～頭と体を使って認知症予防～ (タオル・水分持参) (協力：(株)ダンロップスポーツウェルネス)

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

6月7日(オレンジカフェ)、6月21日、7月5日(七夕祭り)、
7月19日、8月2日、8月16日(夏祭り！)

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)

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

6月20日、7月18日、8月22日 (※第4木曜日)

『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