

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



令和元年秋 【第5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

＜ゆりのき介護予防教室レポート＞

薬剤師に学ぶ「教えます！薬剤師さんの知恵袋」

～知らないなんてもったいない。知っておきたい薬の常識～

元号が令和に変わってまもない5月10日に、宮の前にある湘南平塚薬局の吉田薬剤師から薬についてのお話をさせていただきました。

骨粗しょう症の薬は、「食べ物との相性が悪いため、起床時に内服し、少なくとも30分間は横にならず、水以外の飲食、他の薬の服用は避けること」や、血圧やコレステロールの薬は、「グレープフルーツが薬の効果を強く出してしまう事があり、薬の服用前後2時間は、グレープフルーツジュースを飲まないようにする」など、具体的でわかりやすいお話を聞くことが出来ました。

なかでも、かかりつけ薬局を持つことは、重複して薬を飲んでいないか確認してもらったり、ご本人を総合的に把握してもらったりするためにも、とても有効で、健診の結果の解説もして下さるそうです。お薬手帳には、必ず処方された薬のシールを貼るようにして、名前やアレルギーの有無なども記入しておくことが大切ということも学びました。今後の介護予防教室に、ぜひお越しください！



オレンジコーナー

令和元年6月7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2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しました。18人の方に参加いただきました。



前回に続き、認知症サポーターキャラバンのマスコット「ロバ隊長」のストラップづくりや認知症予防体操「コグニサイズ」、認知症をテーマにした紙芝居「ぼくのおばあちゃん」をボランティアさんに読んでいただきました。



次回9月6日（金）午後1時30分～午後3時30分は「洋ちゃんとんがらし」によるゴスペルクワイヤを予定しています。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。



＜あいさつの大切さ＞ みなさん「ご近所」つきあいしていますか。地域のつながりは、大きな災害時の助け合いにつながります。その第1歩が、子どもから高齢者までみんなが出来る「あいさつ」です。日頃から「おはよう」「こんにちは」といったあいさつを積極的にしてみましよう！



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

9月13日 笑顔で楽しく！お気軽健康体操（タオル・水分持参）

9月27日 リンパセラピストに学ぶ

「セルフリンパ体操で免疫力を高めましょう！」（タオル・水分持参）

10月11日 和の心！日本画教室（古雑巾持参・汚れてもよい服装）

10月25日 「ポールウォーク」で元気になろう！（協力：ブリッジライフ平塚立野町）

11月8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……～もしも、に備えて～」

11月22日 認知症サポーター養成講座

※当教室のみ「ゆりのき」まで事前申し込みをお願いします。

11月29日 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：㈱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

9月6日（オレンジカフェ）、9月20日（敬老会）、

10月4日、10月18日、11月1日、11月15日



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

9月19日、10月17日、11月21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