

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

令和元年冬 【第6号】

私たちは、崇善地区と松原地区を担当しています。

## ゆりのきにご相談ください！！

～高齢者よろず相談センターゆりのきは、平塚市から委託された公的な相談窓口です～

**生活・介護の相談をしたい！**      **いつまでも元気でいたい！**

**安心して暮らしたい！**      **住みやすい地域にいたい！**

地域での活動や知り合うきっかけが欲しい方、引越しなどで崇善地区・松原地区で住み始められた方、ご高齢の方やご家族などで困っていたり心配なことがある方など、平塚市高齢者よろず相談センター（地域包括支援センター）は、身近な相談窓口です。

まずは、崇善地区・松原地区担当の **高齢者よろず相談センターゆりのき** にご相談ください。お電話お待ちしております。☎0463-33-2334（平日 午前8時30分～午後5時）



## オレンジコーナー



認知症と予防に役立つコーナー

### < 脳の健康チェックをしませんか？ >

国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターが開発した認知機能評価アプリを用い、iPad（タブレット端末）にて認知機能評価ができます。この機会にチェックしてみませんか。

- ・対象者            65歳以上
- ・所要時間        30分程度

※令和2年1月10日までの期間限定で行います。また申込制で事前予約が必要です。

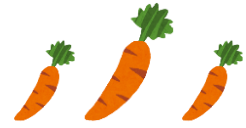
### < ゆりのきオレンジカフェ >

12月6日（金）13：30～15：30に平塚栗原ホーム3階大会議室で開催します。今回は、皆さんで楽しくおやつ作りをしたいと思います。申し込み不要で参加費は100円です。お気軽にご参加ください。

< あいさつの大切さ > 今年、台風が各地に甚大な被害をもたらしました。「いつ、避難すればいいのか！」その決断はとても難しいことです。崇善、松原地区では、地域で声をかけ合って早めに避難所へ避難したことが報告されています。地域のつながりは、災害時の大きな助け合いにつながります。その第1歩が「あいさつ」です。日頃からあいさつを積極的にしてみましょう。



## 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

12月13日 歯科衛生士に学ぶ 「お口すっきり元気！健口講座」

12月27日 平塚市成年後見センターに学ぶ

「人生100年、これからのお金や身の回りのこと～成年後見制度を中心に～」

1月10日 認知症予防教室（県のインストラクターによる）

～頭と体を使ってコグニサイズ！～（タオル・水分持参）

1月24日 笑顔で楽しく！お気軽体操（タオル・水分持参）

1月31日 みんなでチャレンジ！コグニサイズ！（協力：(株)ダンロップスポーツウェルネス）

～頭と体を使って認知症予防～（タオル・水分持参）

2月14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～

2月28日 平塚看護大学校3年生による

看護師の卵に学ぶ健康教育～頭と体を使って楽しく健康づくり～

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

12月6日（オレンジカフェ）、12月20日（クリスマス会）

1月17日、2月7日、2月21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

12月19日、1月16日、2月20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