

西部包括だより

コミュニティーの日で地域を元気に



伊勢原日向病院近くの
 洗水(あろうず)自治会では毎月第二金曜日をコミュニティーの日としてダイヤビック、シルバー朝市、老人クラブの会合、カラオケと地域の高齢者が交流する一日としています。
 朝市出店者、秋山寿史さんにお話を伺いました。
 コロナによる自粛からの復活として始めました。朝市は午前十時から十一時半まで、地元生産者が自慢の作物をお手頃価格で出品しています。
 時には丸ナスや玉ねぎサイズのジャンボニンニクなど珍しい野菜が並ぶこともありです。近くの能力開発センターの子どもたちが、作った野菜を持ち込むこともありです。小さな朝市ですが、是非おいでください。

あっちこっち包括(出張包括)

6月21日(金)13時30分～15時30分まで串橋ハイツ集会所で出張相談を開催しました。

当日は6名の方がお見えになり、福祉用具を借りるにはどうすれば良いのか等のご相談がありました。

また、希望者には物忘れ相談プログラムを実施しました。



西部包括では介護保険のことや生活の困りごとなど、ご高齢者の出張相談窓口の会場を募集します。ご希望の地域がありましたら西部包括にご連絡下さい。

猛暑が予想されます熱中症にご注意を！

熱中症患者のおおよそ半数は65歳以上の高齢者です。理由としては、

1. 暑さを感じにくい→温度感受性が低くなり、暑さを感じにくくなる。
2. 脱水症状を起こしやすい→体の中の水分が少なく、喉の渇きも感じにくくなる。
3. からだに熱がたまりやすい→体温の上昇に伴う発汗が遅れ、熱がたまりやすい。

予防として、①「からだづくり・体調管理」→食事・運動・体温測定

②「暑さ対策」→温度・湿度など・水分 詳細については西部包括まで

①クイズ! わたしは“だれ”でしょう? ※人物とは限りません

ヒント① 誕生日は3月1日です。

ヒント③ 東京ドーム約1188個分の体格です。

ヒント② 姉妹は長野県とアメリカにいます。

ヒント④ 2016年日本遺産の認定を受けました。

②クイズ! この漢字はなんと読むでしょうか?

「埒免古墳」

答えは裏面をご覧ください

伊勢原 花いっぱい運動(春)に参加しました。

6月20日にオレンジパートナーの皆さんとNPO 法人ファームパーク湘南さんの畑で、マリーゴールド、ポーチュラカ、ペチュニアの花の苗を植えました。初夏から秋頃までが見ごろのようです。一度訪れてみてはいかがでしょうか。

場所：伊勢原市三ノ宮 1352-5



毎月第3火曜日に石倉福祉館で介護予防教室がスタートします！

みんなで気持ちよく体を動かしたり、講話を聞いたりしながら介護予防への取り組みをしませんか？体操や運動、各専門家からの講話を企画しています。※初回のみお申し込みをお願いします。

(日時)8月20日(火)10:00~11:00 (参加費)無料

(会場)石倉福祉館

(持ち物)上履き、飲み物、動きやすい服装

【オレンジカフェのご案内】物忘れや介護の悩み、日常生活の困り事について話合いませんか。

昨年好評だったみかん狩りでのカフェを、今年も坪ノ内「まるひろ園」で開催します。

★10/15~申込み受付開始。当日は手作り豚汁、おにぎりをお配りします。

○日時:11月22(金)10:30~12:30(雨天時は11/29へ順延)

○持ち物:飲み物、動きやすい服装・靴

○参加費:700円(持ち帰り分は別途料金)

○広報いせはら10/15号に掲載します。



★ 来訪・訪問でのご相談も承ります

伊勢原西部地域包括支援センター

0463-95-2111

(平日8:30~17:00)

伊勢原市板戸 38-1

こんなお悩みや、お困りごとがありませんか？

- 身体に痛みがあり動きづらくなったので杖などを使ってみたい
- 主治医から運動したほうが良いと言われたがどこに行けばいいかわからない
- 介護保険について知りたい
- 親の物忘れが気になるようになった
- 近所の家から大きな声が聞こえる
- 介護をしている近所のお子さんやお孫さんがたいへんそう...

お一人やご家庭だけで抱え込まないことがポイントです。



案内図



クイズの答え ①伊勢原市…1971年3月1日市制施行。姉妹都市は長野県茅野市、アメリカカリフォルニア州ラミラダ。面積55.56km²(東京ドーム1個46.755m²)。2016年「大山詣り」で認定を受けた。

②「らちめんこふん」…伊勢原市にある三ノ宮古墳群に属する古墳。1968年に発見された。