

お お す み だ よ り

第23号 令和7年12月1日 発行

楽しく！コグニサイズ教室 開催中



運動と認知トレーニングの組み合わせプログラムです。
脳と身体を同時に動かし脳の活性化を図ります。
一緒に認知症予防をしませんか。どなたでも参加できます。

●岡崎公民館 2F集会場 時間：13：30～14：30

12月11日(木)	12月22日(月)
1月 8日(木)	1月26日(月)
2月 5日(木)	2月23日(月)祝
3月12日(木)	3月23日(月)

※1月26日は認知症予防教室も行いますので、通常より30分延長になります。
13：30～15：00迄

●城島福祉村 ふれあいの里 時間：10：40～11：20

12月 5日(金)	12月19日(金)
1月16日(金)	2月 6日(金)
2月20日(金)	3月 6日(金)

10：00～ダンベル・ゴム体操のあとに行います。

平塚市高齢者よろず相談センター おおすみ

地域の皆様の一番身近な公的機関(相談窓口)です

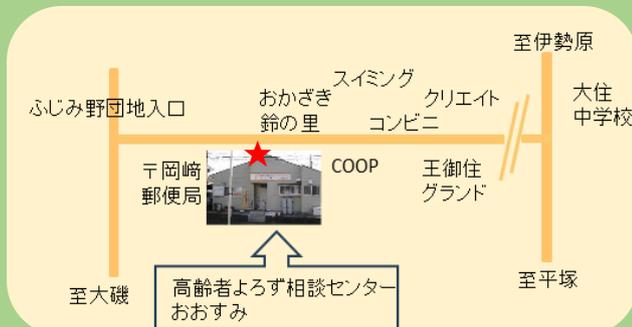
看護師・社会福祉士・主任ケアマネージャー・認知症地域支援推進員の専門職がチームとなって、介護・医療・保健・福祉などの側面から、高齢者及びその家族を支えます。

担当エリア： 城島(大島・小鍋島・下島・城所)
岡崎(岡崎・ふじみ野)

受付時間：月曜日から金曜日 8:30～17:15

電話：5 1 - 6 4 3 3

住所：岡崎 6 1 3 0



●ヒートショックについて

立冬の候、朝夕の冷え込みが一段と増してまいりましたが皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

これからの季節、最も気を付けて頂きたいのが、急激な温度変化によるヒートショックです。血圧が乱高下し、体調に大きな影響を及ぼし、命に係わる危険をはらんでいます。

一番多い場所は **お風呂場** です。なぜでしょう…？

寒い脱衣所で衣服を脱ぎ、寒さで血管が縮こまります。すると血圧は急上昇。そのまま暖かい湯船につかると、今度は血管が一気に拡張し、血圧が急降下します。このジェットコースターのような血圧変動によって、めまいや立ち眩みなどを起こし、意識を失って、最悪の場合、湯船でおぼれてしまう事故へとつながってしまうのです。

脱衣所にヒーターを置くなどし、出来るだけ寒暖差を少なくして対応していきましょう。



認知症サポーター養成講座

認知症について学びたい方、サポートしたい方、認知症サポーター養成講座を受けてみませんか？
認知症の基本的な知識や、認知症の人・その家族への接し方を学ぶことができます。

【約90分の講座です】 【費用は無料】

少人数集まれば出張致します（要予約）

更に知識を高めたい方、地域での活動に参加されたい方に向けて、チームオレンジ研修を実施しています。地域支援の輪を広げていきましょう。



おすすめ たちより相談

●おかざき鈴の里 時間:10:30~12:00

12月15日 1月19日 2月16日 3月16日

●城島 ふれあいの里 時間:10:00~11:00

12月5日 12月19日 1月16日 2月6日 2月20日 3月6日

福祉村に よろず相談センターおすすめが出張して相談会を行っています。

介護のこと、健康のこと、生活の不安などお気軽にご相談ください。

もの忘れ簡易チェックも実施しています。