

ごてんだより

Vol.9



春よ、来い

きれいに咲きました！

こんにちは。よろず相談センターごてんがある「伸生会」中庭では花桃の花が咲きました。平塚市内だと、花菜ガーデンさんにたくさん植樹されていて、20種類ほどあるそうです。花桃の実は、大きくならずに落ちてしまうものがほとんどですが、中には食べられる品種もあるみたいですよ！



花よい団子？！



認知症について③

あれ、おかしいな？と感じたら

認知症は気づかいうちに進行しています。認知症ではありませんが、MCIといって、認知症になる前の段階で、日常生活への影響がない程度の場合もあります。

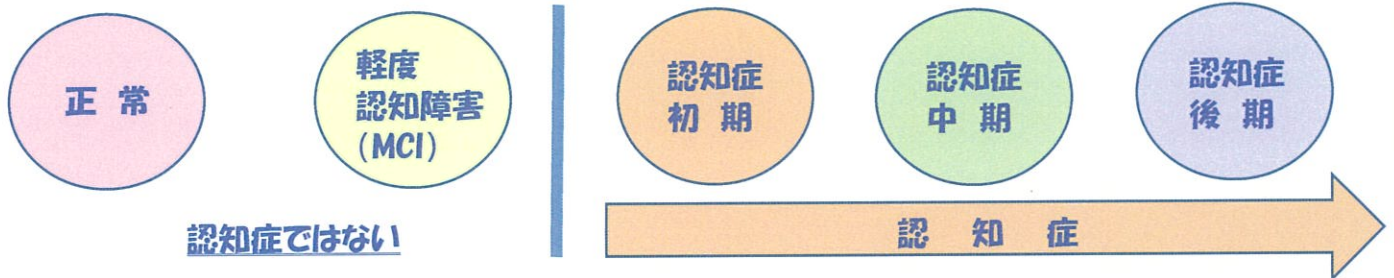
しかし、放置してしまうと認知症へと進行する可能性があるため、早期の治療や生活習慣の見直しをすることが大切です。

ちょっとでも「心配だな」と感じたら、よろず相談センターや、かかりつけ医などへ相談してみましょう。

また、平塚市のホームページ上でも、認知症の簡易チェックシステムが利用出来ます。ぜひ、ご活用下さい。

平塚市認知症簡易チェックシステム

<http://fishbowlindex.bulog.jp/hiratsuka/meninchisho/>



体操の案内

自宅でできる！頭の体操④

今回は、少し簡単です。まずは、やってみましょう！



決まった順番で、手と足を同時に前に出す運動です。しっかり前に伸ばしましょう！
右の手と足を一緒に出します。左の手と足を一緒に出します。これを繰り返します。

平塚市高齢者よろず相談センター ごてん

電話：0463-31-6957

FAX：0463-34-9276

住所：平塚市御殿2-17-42

(社会福祉法人 伸生会 内)

○相談は無料です ○相談の秘密は厳守します

