

## サロンの案内(無料)



- ★ ハートランドオレンジカフェ **要予約**

場所: シニアふれあいセンター サウスピア7階  
日時: 毎月第3土曜日 午後2:00~3:30
- ♪ ハートサロン **要予約**  
おおむね65歳以上の方

場所: シニアふれあいセンター サウスピア7階  
日時: 偶数月第2火曜日 午後2:30~3:30  
\*10月のみ第3火曜日
- ★ 文蔵公民館おしゃべりルーム **予約不要**  
(介護者サロン)

場所: 南区文蔵公民館  
日時: 偶数月第3水曜日 午前10:00~11:30
- ♪ 六辻公民館おしゃべりルーム **予約不要**  
(介護者サロン)

場所: 南区六辻公民館  
日時: 奇数月第3水曜日 午前10:00~11:30
- ★ 別所公民館おしゃべりルーム **予約不要**  
(介護者サロン)

場所: 南区别所公民館  
日時: 奇数月第4火曜日 午前10:00~11:30
- ♪ ひまわりサロン **要予約** ⇒ 南区高齢介護課へ TEL048-844-  
おおむね65歳以上の方

場所: シニアふれあいセンター サウスピア7階  
日時: 奇数月第2火曜日 午後2:30~3:30  
\*1月のみ第3火曜日

★ハートランド浦和ホームページのQRコードです★



シニアサポートセンター ハートランド浦和  
住所: さいたま市南区别所3-16-11 泰合ビル101  
TEL: 048-836-2929



## 令和5年度冬号 ハートランド浦和包括通信



### 「さいたま市チームオレンジ」が始まっています!!

★さいたま市チームオレンジとは何ですか？

●認知症になっても安心して暮らし続けられる地域づくりに向けた、市民と企業等による取組です。

さいたま市では、認知症の人とともに地域で活動する「**チームおれんじ**」と認知症への理解や支援の取組をしたい企業・団体を対象にした「**認知症フレンドリー企業・団体**」の2つの取組を**さいたま市チームオレンジ**といいます。登録制度を通じて活動の支援やPRを進めながら、多様な主体がともに支え合い、互いに連携して、「認知症とともに生きる」まちづくりを進めていきます。



チームおれんじの  
バッジとリング

	目的	取組	内容	制度
認知症と共生するまちづくり	認知症の人の社会参加の場の創出	<b>TEAM</b> ① チームおれんじ	認知症の人とその家族及びサポーター等により構成されたチームによる地域活動	登録 市による活動の支援
	多様な主体による連携(認知症バリアフリー)	② 認知症フレンドリー企業・団体	企業・団体等による認知症への理解と支援などの活動	登録 市による活動のPR

### ★チームおれんじ活動例

皆で一諸に盆踊りや演奏会。楽しかったよ。



居場所(集う場)づくり  
(認知症カフェ、本人交流会常設サロン等の開催)



見守り、生活・移動支援  
(見守り活動、話し相手、買い物随行など)

ゴミ出しの日は皆で声掛けして、一緒に置き場の掃除をしています。

編み物の先生を続けて、皆でマフラー編んでるよ。



学習・運動、趣味活動



相談をつなぐ  
(各種支援サービスの調整)

Aさんは約束を忘れることが多くなった。近くにお子さんがいないから、一緒に地域包括支援センターに行って相談してみようかな。

百歳体操のあとの茶話会が楽しみ。会場がちよつと遠いのよね

# 地域支え合い推進員 情報コーナー

## 介護予防×eスポーツ 南区でも体験できます！

eスポーツとは、「エレクトロニック(電子)スポーツ」の略で球技や格闘技などの対戦型コンピューターゲームで勝敗を競うスポーツです。そのeスポーツが今、「長生きのためのツール」として、シニア世代でも話題を集めています。今まさに盛り上がりを見せるeスポーツは南区内でも体験することができます。

### ・ヒューマンオレンジカフェ

場所:ヒューマンライフケア武蔵浦和  
住所:さいたま市南区根岸5丁目2番15号  
電話:048-872-3700

日時や内容等の詳細は、左の電話番号にお問い合わせください。

### ・eスポーツの日

場所:老人福祉センター武蔵浦和荘  
住所:さいたま市南区别所7-20-1  
電話:048-844-7230



下のQRコードで動画視聴ができます

いくつになっても楽しみたい！シルバーeスポーツ テレビ広報番組 (令和5年9月3日・10日放送)

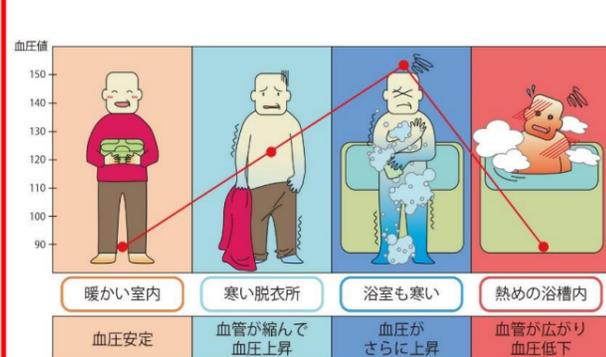


# お風呂でリラックスしませんか



寒い冬はお風呂に入って体を温めたくくなりますね！入浴により体温が上がることで色々な効用があります。血管が広がり、新陳代謝が活発になり、体の中にたまっている老廃物を洗い流します。筋肉、腱、靭帯などが柔軟化し、筋肉の疲れ、痛み、こわばりなどから早く回復できます。また、ストレスを鎮静する作用もあります。体温調節機能や自律神経の働きが低下するのを入浴によって機能的に高めます。今は、薬湯を含めて香りのお風呂が注目されています。その日の気分によってバラやラベンダー、ローズマリーなどのハーブを入れたり、天然の精油を入れたりする方法があります。効果がありますので、自分に適したものを選んでください。

ところが冬場の入浴は危険も潜んでいます！「ヒートショック」は一歩間違えると、命の危険に。温度差による血圧変動で起こるヒートショック対策をし、安全にお風呂を楽しんでください。



ヒートショック予防のポイントは、血圧が乱高しないようにすることです。そのためには温度をなるべくなくしたり、身体に負担の少ない入浴方法を心がけましょう！  
脱衣所に暖房器具を置いたり、湯船のふたを

# 文蔵公民館の紹介コーナー

文蔵公民館は、公民館・児童センター・放課後児童クラブが同じ建物の中にある3階建ての複合施設として、平成11年3月に完成しました。使用可能室数9室、駐車可能台数は8台です。エレベーターなどが設置されたバリアフリーの建物です。



〒336-0025 さいたま市南区文蔵 4-19-3  
電話番号・・・048-845-5151  
FAX番号・・・048-845-5152  
休館日は文蔵公民館だより「ふみのく

文蔵公民館だより「ふみのくら」を毎月発行しています。  
コンサートや小物作り、スマホ講座、歴史講座、料理教室など楽しい講座が月替わりで盛り沢山です。  
「ふみのくら」はさいたま市のホームページからも確認できますので、是非チェックしてくださいね。

公民館ではさいたま市の介護予防事業の一環として、「ますます元気教室」を開催しています。申込制で参加費は無料です。お問い合わせは南区役所又は公民館へお願いします。ますますの健康を目指して一緒に体操しませんか？

