

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

おおむね65歳以上の方

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: 偶数月第2金曜日 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

(介護者サロン)

予約不要

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

(介護者サロン)

予約不要

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

(介護者サロン)

予約不要

場所: 南区別所公民館
日時: 奇数月第4火曜日 午前10:00~11:30



ひまわりサロン

おおむね65歳以上の方

要予約⇒南区高齢介護課へTEL048-844-

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金曜日 午後2:30~3:30

☆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: さいたま市南区別所3-16-11 泰合ビル101
TEL: 048-836-2929



令和6年度春号

ハートランド浦和包括通信



おしゃべりルーム(介護者サロン)の紹介です!!

☆おしゃべりルーム(介護者サロン)とはなんですか?

介護者サロンは介護している方や経験のある方同士が気軽に集まり、ケアのこと、日々の悩みや不安など、何でも話し合える交流の場です。現在ハートランド浦和では3つのサロンを開催しています。

※日時は裏面で案内しています。

2023年度 介護者サロン内容の一部です。

- ・理学療法士による筋力アップ体操やフレイル予防について
 - ・訪問看護について
 - ・介護してよかったこと、大変だったこと
 - ・思い出のお雑煮、1年の振り返り、それぞれの健康法...についてなど
- 参加者様からは、他の人の話を聞いて「あるあると思った、気持ちが楽になった、楽しかった」など、色々な意見をいただいています。

3つのサロンは年齢制限なく、どなたでも参加できます。予約不要ですので、お気軽に参加してください。



☆おしゃべりルーム(介護者サロン)の様子

色々なテーマについて、参加者さまやボランティアさん、ハートランド浦和職員が1つの輪になってお話をしています。もちろん、話題の提供も大歓迎です! 家庭的で和やかな催しです。是非、参加してくださいね!



令和6年度

六辻公民館 おしゃべりルーム ~介護者サロン~

介護中の方、介護経験者、介護に興味のある方
お気軽にご参加ください。

介護者サロンは、介護している方同士が介護の経験などについて
情報交換したり、日々の悩みを話し合ったりする交流の場です。

南区六辻公民館 西会議室
10:00~11:30
奇数月 第3水曜日
5/15・7/17・9/18・11/20
令和7年1/15・令和7年3/19

※発熱などの風邪症状がある時、体調不良時は参加を控えてください。

~お問い合わせ先~

南区中部圏域シニアサポートセンター
ハートランド浦和

TEL 836-2929

地域支え合い推進員 情報コーナー

Beサポーターズ！の活動が始まりました！
～いくつになってもワクワクしたい、すべての人へ～

Beサポーターズ！とは、日頃は支えられる場面の多い方がサポーター＝“支える人”になることで、ココロもカラダも動かしてサッカーの応援を楽しむプロジェクトとなっています。



浦和と言えばやはりREDS！



手作りのグッズで応援だ～！

現在は、あすなろホーム浦和(辻7-13-15)で浦和レッズの試合観戦と応援を楽しんでいます。今後は圏域内の高齢者施設と連携し、実施場所を増やしていきたいと思っています。

地域住民の皆様も参加できるように検討していますので、みなさんもこのプロジェクトに参加してみませんか。

レッズサポーターになってココロも体も動かしてワクワクしましょう！

「We are REDS！」



右のQRコードで
Beサポーターズ！
の詳細が確認でき
ます。



ハートランド浦和の職員紹介

ハートランド浦和は保健師(または経験のある看護師)、社会福祉士、主任介護支援専門員、地域支え合い推進員が配置されています。皆で高齢者の相談を受けています。



※保健師(又は経験のある看護師)

花村・岩男・加藤

※社会福祉士

曾原・田村・小原

※主任介護支援専門員

叁藤・小林・松田・阿部

※地域支え合い推進員

武藤



基本の確認！交通ルールを守ろう！

車両は道路の『左側』を通行、歩行者は『右側』を通行します。
歩道等(路側帯含む)と車道の区別のある道路では、歩行者は歩道等を通行しなければならない！と道交法第10条にあります。



反射材用品等を着用した場合



反射材用品等を着用しない場合

朝・夕方に高齢者被害の死亡事故多発！
明るい色の服装と反射材で自分を目立たせましょう！
暗い時間帯、反射材やライトがないと、車から歩行者は見ていないかも・・・
夜間に歩行者が暗い色の服装で外出をした場合、車がその人を視認できる距離はわずか26メートルほどです。時速40キロで走る車なら、約2秒で進む距離です。
反射材があればこの距離と時間が**2倍以上**になります。遠くから車に見つけてもらえれば、ぶつかる前に止まることができます。

ただし、「車が止まってくれるだろう」は危険！
左右をよく確認し、余裕をもって横断しましょう！

左の図のように、反射材は車のライトを**ピカッ**と反射します！

