

サロンの案内



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

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

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

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

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-

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年度夏号 ハートランド浦和包括通信

サロンの風景です！

今回は6月の“ハートサロン”で行われた講義と体操の様子を紹介します。
サロンの案内は最後のページに載せています。ぜひ参加してくださいね！



訪問看護事業所より、訪問看護サービスや「血管老化対策」についてお話を伺いました。
参加された皆様の血管年齢を測定しました。
指を機械に挟み、赤外線で脈を測ると、血管年齢が判明します。
皆様、実年齢より若い結果となりました。



後半は、脳トレと体操をしました。
体操は椅子に座って行いました。
ゆっくり進めますので、運動に自信のない方でも参加できます。
楽しんで身体を動かすことが目的です。

★血管老化対策★

～丈夫で若々しい血管にするには～

ハートサロンでの講義の内容を少し紹介します！

丈夫な血管は柔らかくてサラサラですが、老化した血管は硬くてドロドロになっています。
老化の原因は、糖分や動物性脂肪の過剰摂取、ストレス、運動不足、睡眠不足、喫煙などで、動脈硬化など様々な病気を引き起こします。
普段から気を付けて予防しましょう！

<血管を若返らせる栄養素>

EPA.DHA→血液をサラサラにする作用がありイワシやサバ、サンマなど青魚に多く含まれます。
ビタミンE→血行を促進する作用があり、カボチャやアボカド、ひまわり油などに多く含まれます。
ポリフェノール→血管の老化を防ぐ作用があり、バナナやレンコン、春菊などに多く含まれます。
レシチン→血管壁にコレステロールが沈着するのを防ぐ働きがあり、大豆に多く含まれます。

<動脈硬化の予防>

・**食塩**を摂りすぎない ・**動物性脂肪**は少なめに ・**持続的、継続的運動**を
・**アルコール**摂取は控えめに ・**規則正しい生活**を心掛ける



地域支え合い推進員 情報コー

認知症サポーターステップアップ講座を受講しました

さいたま市では、認知症になっても安心して暮らし続けることができる地域づくりを目的として、認知症サポーターからステップアップし、地域で認知症の方とその家族を支える活動に取り組む「おれんじパートナー」を養成しています。

おれんじパートナーは、認知症の人とその家族に寄り添い、ともに歩む伴走者として、認知症になっても安心して暮らし続けることができる地域づくりに取り組みます。

ハートランド浦和には認知症地域支援推進員もいるため、認知症地域支援推進員と連携しながら、高齢者の皆さんが住みやすい地域づくりに今後とも取り組んでいきます。



認知症サポーターステップアップ講座は、10月下旬予定です。
オレンジパートナーになって、一緒に活動してみませんか!?



「男だけの協議体」メンバーを募集します！

昨年度、公民館で「男だけのシニア健康講座」を実施しました。この度、男性の皆様から直接お声を聴く機会を設けたいと思い、「男だけの協議体」のメンバーを募集させていただくことにしました。

協議体と言っても、形式的な会議のような形ではありません。ファミレスやカフェで、お茶やコーヒー等(アルコールはNGです!)を飲みながら、ご意見を聞かせていただきたいと思います。

地域支え合い推進員と地域住民の方(2名以上)で実施します。日時や場所は参加者の皆様と調整しながら決めていきます。

協議体メンバーになっていただける方がいましたら、ハートランド浦和(地域支え合い推進員・武藤)までお問合せお願いいたします。

皆様からのお問合せお待ちしております！



困りごとや心配事など、1人で抱え込まず、相談してみませんか！

* 相談は無料です。秘密は守ります。

- ・お医者さんに行くべきか救急車を呼ぶべきか迷ったら 埼玉県救急電話相談 #7119
- ・認知症についての相談 認知症の人と家族の会 048-814-1210(月・火・水・金・土10時～15時)
- ・虐待かと思ったら 埼玉県虐待通報ダイヤル #7171
- ・法的トラブル 法テラスコールセンター 0570-078374(平日9時～21時/土曜9時～17時)
- ・認知症高齢者及び知的障害者の権利擁護相談 権利擁護センター 048-822-1204
身体障害者及び精神障害者の権利擁護相談 権利擁護センター 048-822-1240
- ・ケアラーの方が抱える悩みや不安、心配事 さいたま市ケアラー電話相談 0120-252-061(24時間)
- ・運転免許の自主返納の検討 安全運転相談ダイヤル #8080



別所公民館の紹介

別所公民館の具体的な取組！

地域人材を活用した事業の実施により人づくりを推進します。

地域の方々が講師となって地域歴史講座「我が町別所と浦和の歴史」を開催することにより地域を知り、学びを通じて出会った人同士が互いに交流することによって、地域への愛着と誇りを育みます。→1階ロビーに「別所と昭和史」コーナーを設置



毎月「別所公民館だより」を発行しています！
いろいろなイベントの案内が記載されていますので、是非お立ち寄りください！



現在の別所公民館の敷地は、大部分が溜池であった場所であり、別所農家組合から寄付されました。この池の出島には、1本の杉が生えていて、通称「一本杉」と親しまれていました。

〒336-0021 さいたま市南区别所5-21-13
TEL・FAX: 048-864-6781
開館時間8:30～21:30
休館日: 年末年始12/29～1/3
管理上必要がある場合