サロン（無料）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
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　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　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年度夏号
ハートランド浦和包括通信

オレンジカフェの紹介です!!

☆オレンジカフェとはなんですか？

オレンジカフェ（認知症カフェ）は、認知症の方を介護する家族だけでなく、認知症の方本人や、地域住民、専門職など、誰でも気軽に参加でき、互いに交流することができる集いの場です。
圏域内では、ニチイケアセンター武蔵浦和、地域包括支援センターハートランド浦和、ヒューマンライフケア武蔵浦和の[illegible]が開催をしています。

☆ニチイケアセンター武蔵浦和オレンジカフェの様子

5月のオレンジカフェは、庭を散策して🍓を収穫したり、リースを手作りしました。
庭で採れた🍓はみずみずしくて、美味しかったです。
リース作りも庭に咲いている草花を使いました。
それぞれ個性があって、可愛いリースが出来上がりました！

地域支え合い推進員　情報コーナー

「たまねっこ」と「おれんじパートナー」の交流会を実施しました！

5月10日（金）に南区役所で「たまねっこ」と「おれんじパートナー」の交流会を実施しました！
当日のテーマは「チームおれんじ」と「移動支援」についてでした。
移動支援というと「車」をイメージする方も多いかもしれません。
しかし・・・徒歩で移送する際の付き添いも移動支援になります！

ハートランド浦和では、徒歩での移動支援にご協力いただける方を募集しています。
もし、ご協力いただける方がいましたら、ハートランド浦和までお問い合わせください。
ご協力よろしくお願いいたします。
次回は9月頃に交流会を予定しています。

地域の担い手養成
研修修了者

認知症サポーター
ステップアップ講座修了者

たまねっこ

おれんじパートナー

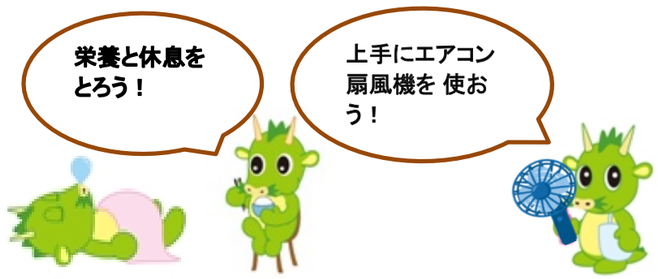
近場の散策スポット！別所沼公園

ハートランド浦和から歩いて約5分のところ（280m）に“別所沼公園”があります！
武蔵浦和駅から、“花と緑の散歩道”を20分弱（1200m）をまっすぐ進むと入口が見えてきます。
四季を通して草花が楽しめ、水辺を散策すると、都会の喧騒を忘れさせてくれる素敵な場所です。
健康とリフレッシュのために、散策などいかがでしょうか。
早朝は、涼しい風がとても心地よいです。

別所沼の周りの、散歩ジョギングコースは940mあります。ふわふわの道で、足にやさしい感じです。
右の図のように、距離がコースの足元に書かれていますので探してみてくださいね。
新しい発見がありましたら、是非お知らせください。

熱中症を予防するにはどうしたらよいの？

・高齢者は暑さやのどの渇きを感じづらくなっているため、熱中症になりやすいので、注意が必要です。

・のどが渇かなくても、こまめに水分をとりましょう。
特に、入浴前後、寝る前には水分をとるよう心がけましょう。

・部屋の温度を確認し、節電中でも上手にエアコンや扇風機を使いましょう。