

ひらと通信

ひらど版

2024年5月号<第283号>

発行 横浜市平戸地域ケアプラザ

住所 横浜市戸塚区平戸2-33-57

TEL 045-825-3462

<http://www.hiruda.or.jp>

知っていますか。エンディングノート ～いざという時のために～

戸塚区版エンディングノートは、家族や周りの人に伝えておきたい先々の医療面や介護面についてだけでなく、自身の好きな事、やってみたい事など自身のこれからのライフプランを考えるノートです。記入をしていく中で、ご自身のこれからの暮らしを考えるきっかけになれば良いと思います。



【配布先】

戸塚区役所・平戸地域ケアプラザ
※戸塚区役所HPからダウンロードする事も出来ます。

※平戸地域ケアプラザにて受け取りを希望の方は、お問い合わせ先にご連絡ください。

【お問い合わせ先】横浜市平戸地域ケアプラザ
地域包括支援センター TEL:045-825-3462

気軽なサロン 報告

このサロンは、おおむね65歳以上の方を対象に毎月第3土曜日に開催しています。2023年度はハーモニカ演奏、ギター演奏、大正琴演奏の鑑賞や笑いヨガ、腹話術等を楽しみました。そして、平戸小学校の児童が作成した『特殊詐欺撲滅かるた』をグループに分かれて行いました。2024年度は認知症予防体操やハーモニカ演奏、大正琴演奏の鑑賞や歌唱等を行う予定です。



3月：かるた大会

5月の気軽なサロン

転倒予防体操と認知症予防体操を行いましょう！

【講師】

やもしか体操 中里 登代子氏

【申込】電話 045-825-3462

【持ち物】飲み物

【お問い合わせ】

生活支援体制整備事業 担当:小川

ベビーマッサージ

【日時】6月30日(日)10時00分～11時00分

【場所】横浜市平戸地域ケアプラザ 多目的ホール

【内容】ベビーマッサージ

(マッサージオイルを使った全身のマッサージ)

【講師】村木 雄一氏(日本アタッチメント育児協会
ベビーマッサージインストラクター)

【対象】0歳～1歳半の幼児と保護者

【参加費】無料



【持ち物】バスタオル(2枚)・おむつ等各自必要なもの
おねしょシートまたは小さめのレジャーシート

【定員】8組(応募者多数の場合は抽選)

【申込・お問い合わせ】横浜市平戸地域ケアプラザ

【申込方法】電話 045-825-3462

【締切】6月17日(月)17時まで

抽選に外れた方のみ6月19日(水)までに連絡します

親子の遊び場 かたつむり

【日時】6月21日(金)10時00分～11時30分

【場所】電電戸塚団地自治会館

【内容】3B体操(用具を使って誰でもできる楽しい体操です)

【対象】1歳～3歳児と保護者

【参加費】無料



【定員】10組(応募者多数の場合は抽選)

【申込・お問い合わせ】横浜市平戸地域ケアプラザ

【申込方法】電話 045-825-3462

【締切】6月7日(金)17時まで

抽選に外れた方のみ6月11日(火)までに連絡します

主催:平戸地区保健活動推進委員会 共催:横浜市平戸地域ケアプラザ

『ひらと囲碁サロン』新規メンバー募集

囲碁会を開催しているグループです。

囲碁をやってみたい方、関心のある方、新規メンバー募集中です。随時見学を受け付けています。

【日時】毎週金曜日(第3金曜日は休)

13時～17時頃まで

【場所】横浜市平戸地域ケアプラザ 多目的ホール

【対象】どなたでも

【会費】100円/月

【お問い合わせ】

横浜市平戸地域ケアプラザ

地域活動交流 担当:坂元 TEL:045-825-3462



平戸地区からこんにちは！

平戸地区社会福祉協議会



平戸ウォーク

第4弾！《狩場の丘で季節を感じるコース》

2024年 6月2日 (日)

9:00集合 9:30出発 12:00終了予定 (小雨決行)

集合場所：平戸地域ケアプラザ

解散場所：こども植物園

**コース：平戸地域ケアプラザ～英連邦戦死者墓地
～こども植物園～児童遊園地(希望者)**



事前予約・申し込み不要です。
飲み物もお忘れなく！
帰りの交通費一部補助あり。

詳細は、自治会・町内会に
お問い合わせください。



主催：平戸地区社会福祉協議会

横浜市平戸地域ケアプラザ事業予定

【お問い合わせ】横浜市平戸地域ケアプラザ

☎045-825-3462

	事業名	日時	場所	内容
子育て	平戸っこ 【対象】0歳児～就園児の 幼児とお母さん・お父さん	第2・4(木) 10時～11時30分	平戸地域 ケアプラザ	ケアプラザにある遊具で遊びます
	さくらんぼ 【対象】0歳児～就園前の 幼児とお母さん・お父さん	毎週(火) 祝日はお休み 10時～12時	平戸地域 ケアプラザ	フリースペース 横浜市から派遣された子育て支援者が相談を受けます
	かたつむり 【対象】1歳～3歳	第3(金) 10時～11時30分	平戸 第二公園	平戸地区保健活動推進委員会と共催で行っています 幼児と親の交流の場 <5月:公園遊び・手遊び> 雨天の場合は電電戸塚団地自治会館
障がい	あったまい場 【対象】心の病の方	第3(金) 15時～16時30分	平戸地域 ケアプラザ	心の病を抱える人の憩いの場です
高齢者	気軽なサロン 【対象】概ね65歳以上	第3(土) 13時30分～15時	平戸地域 ケアプラザ	月替わりのイベントと交流会 定員:15名 申込:☎電話 <5月:転倒予防体操と認知症予防体操を行いましょう!> 講師:やもしか体操 中里 登代子氏 持ち物:飲み物
	歌声サロン 【対象】概ね65歳以上	第4(金) 14時～15時	にこにこ ハウス	楽器の生演奏に合わせて歌いましょう! 定員:12名 申込:☎電話
	介護者のつどい 【対象】介護者の方、福祉 職の方、関心のある方	6/25(火) 13時30分～ 15時30分	平戸地域 ケアプラザ	在宅で介護されている方々が不安や悩みなどを一人で抱え 込まず話し合う場(偶数月に開催しています) 申込:☎電話

平戸平和台地区からこんにちは！

平戸平和台地区社会福祉協議会

平戸平和台映画館鑑賞会のお知らせ

【日 時】 6月22日(土)14時～16時 (受付 13時30分)

【場 所】 平戸平和台連合町内会館

【対 象】 65歳以上の方 (平戸平和台地区にお住まいの方)

【定 員】 20名 (車イス可)

(申込多数の場合は抽選になります。)

※抽選に外れた方のみ、ご連絡致します。

【申込・お問い合わせ先】 松本 (9時～17時)

【申込方法】 電話 045-822-9000

【申込締切】 6月8日 (土) まで



【上映作品】

「シェーン」



デジタル支援の会の「無料相談会」を
当日 11時～13時に開催します。

横浜市平戸地域ケアプラザ事業予定

【お問い合わせ】 横浜市平戸地域ケアプラザ

☎045-825-3462

	事業名	日 時	場 所	内 容
子育て	平戸っこ 【対象】0歳児～就園児の 幼児とお母さん・お父さん	第2・4(木) 10時～11時30分	平戸地域 ケアプラザ	ケアプラザにある遊具で遊びます
	さくらんぼ 【対象】0歳児～就園前の 幼児とお母さん・お父さん	毎週(火) 祝日はお休み 10時～12時	平戸地域 ケアプラザ	フリースペース 横浜市から派遣された子育て支援者が相談を受けます
	かたつわり 【対象】1歳～3歳	第3(金) 10時～11時30分	平戸 第二公園	幼児と親の交流の場 <5月:公園遊び・手遊び> 平戸地区保健活動推進委員会と共催で行っています 雨天の場合は電電戸塚団地自治会館
障がい	あったまり場 【対象】心の病の方	第3(金) 15時～16時30分	平戸地域 ケアプラザ	心の病を抱える人の憩いの場です
高齢者	気軽なサロン 【対象】概ね65歳以上	第3(土) 13時30分～15時	平戸地域 ケアプラザ	月替わりのイベントと交流会 定員:15名 申込: ☎電話 <5月:転倒予防体操と認知症予防体操を行いましょう!> 講師:やもしか体操 中里 登代子氏 持ち物:飲み物
	歌声サロン 【対象】概ね65歳以上	第4(金) 14時～15時	にこにこ ハウス	楽器の生演奏に合わせて歌いましょう! 定員:12名 申込: ☎電話
	介護者のつとめ 【対象】介護者の方、福祉 職の方、関心のある方	6/25(火) 13時30分～ 15時30分	平戸地域 ケアプラザ	在宅で介護されている方々が不安や悩みなどを一人で抱え 込まず話し合う場(偶数月に開催しています) 申込: ☎電話