

ひらど通信

ひらど版

2021年8月号<第250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>

かんたん

免疫力 up

体力 up

筋力 up



タオル体操

身近にあるタオルを使ってタオル体操を！
全身をほぐしましょう！！



参加費
無料

日時： **9/17(金)** 10時30分～11時20分

場所： 横浜市平戸地域ケアプラザ 多目的ホール

対象： 地域の方どなたでも

講師： 健康運動指導士 大野美佐子

定員： 10名 (応募者多数の場合抽選)

持ち物： 水分補給の飲み物 動きやすい服装 靴下

申込み： 8月1日(日)～9月5日(日)17時まで

申込方法： **TEL 045(825)3462** または **FAX 045(825)3464**

FAXの場合は①氏名 ②住所 ③電話番号 ④タオル体操申込 をご記入下さい。

※抽選に外れた方のみ9月6日(月)～8日(水)の間にご連絡させていただきます。

※駐車場の用意はございませんので、お車での来場はご遠慮ください。

【お問い合わせ】横浜市平戸地域ケアプラザ 地域活動交流 TEL:045-825-3462

使用するタオル
はこちらで用意
いたします



ご参加にあたっては、新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた対応へのご理解・ご協力をお願い致します。
※発熱(37.5度以上)、咳、鼻水などの呼吸器症状や体調不良がある場合は、参加をご遠慮下さい。
※マスクを着用の上ご参加下さい。※検温・手指消毒にご協力下さい。

新型コロナウイルス感染症拡大防止の取り組みに伴い、中止・延期になる場合があります。

②

平戸地区からこんにちは！

平戸地区社会福祉協議会

平戸スポーツチャレンジ2021のお知らせ

オリンピック・パラリンピックの夏ですね。テレビ観戦している方も多いのでは？

さて、平戸地区では例年の「大運動会」の代わりに「平戸スポーツチャレンジ 2021」を開催します。短距離走・いすスクワット・縄跳び・片足バランス・スリッパ飛ばし・輪投げの6種目を全て回ってスタンプを集めたら、豪華(?)景品が待っています。タイムを競うもよし、タイムは無視してマイペースで参加するもよし。秋の一時、体を動かして来てください。

【日時】 10月9日(土) 午後1時～3時



《雨天の場合 10月10日(日)》

【場所】 川上公園



令和3年度“もの忘れ検診”が始まります

認知症の早期発見と早期対応を進めるため、市内に在住の65歳以上の方を対象に、指定された医療機関において、認知症の簡易検査を無料で実施できる“もの忘れ検診”が下記期間で実施されています。

※すべての医療機関で実施できるわけではなく、市内83か所の医療機関で受けることが出来ます。

【対象者】

1. 受診日現在、横浜市にお住いの65歳以上の方
2. 検診受診日までに、認知症の診断を受けたことのない方

【実施期間】 令和4年3月31日(木)まで

【費用】 無料(認知症の疑いがあった場合で、専門医療機関の受診が必要な場合の紹介料は有料となります。)

ケアプラザにチラシがあります。配架をご希望の方は、お問い合わせください。また、横浜市のHPでも詳細を見ることができます。

【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



②

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

平戸平和台地区社会福祉協議会

ホームページ開設のお知らせ

デジタル情報化時代に則して平戸平和台地区社会福祉協議会でもホームページを作成することになりました。作成の手順や事前の準備など不慣れなメンバーではありましたが、ホームページの作成に詳しい地域の方のご協力と横浜市平戸地域ケアプラザのご支援をいただきながら、この度 **2021年7月14日「平戸平和台地区社会福祉協議会のホームページ」**を開設することが出来ました。皆様にご利用していただくことで、はじめて平戸平和台地区社会福祉協議会のホームページも生きてきます。

ご意見をいただきながら、更に内容の充実に努めてまいりますので、ご愛用いただけますよう宜しくお願い申し上げます。

平戸平和台地区社会福祉協議会 ホームページ作成実行委員会

平戸平和台地区社会福祉協議会のホームページ

<https://hiradoheiwadaitikushakyo.jp/>



令和3年度“もの忘れ検診”が始まります

認知症の早期発見と早期対応を進めるため、市内に在住の65歳以上の方を対象に、指定された医療機関において、認知症の簡易検査を無料で実施できる“もの忘れ検診”が下記期間で実施されています。

※すべての医療機関で実施できるわけではなく、市内83か所の医療機関で受けることができます。

【対象者】

1. 受診日現在、横浜市にお住いの65歳以上の方
2. 検診受診日までに、認知症の診断を受けたことのない方

【実施期間】令和4年3月31日（木）まで

【費用】無料（認知症の疑いがあった場合で、専門医療機関の受診が必要な場合の紹介料は有料となります。）

ケアプラザにチラシがあります。配架をご希望の方は、お問い合わせください。また、横浜市のHPでも詳細を見ることができます。

【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



③

パパの育児講座 開催



ご家族で参加出来る2回連続講座です。

みんなで楽しい時間を過ごしましょう!!



1回目

9月11日(土) 10時30分~12時

テーマ: 子育て初めの一歩&絵本よみ聞かせ

講師: NPO法人 全日本育児普及協会

認定講師 前田 武

2回目

9月26日(日) 10時30分~12時

テーマ: 体を使った遊び&子育てと仕事の両立

講師: NPO法人 全日本育児普及協会

認定講師 平田 祥一郎



参加費
無料

場 所: 平戸地域ケアプラザ 多目的ホール (戸塚区平戸2-33-57)

対 象: パパとお子様(0歳~未就園児) ママも参加可能

持ち物: 汗拭きタオル(2回目のみ)、お気に入りのおもちゃ、飲み物

定 員: 9 組 ※2回講座を連続してご参加いただける方を優先させていただきます。

申込方法: TEL(045-825-3462)またはFAX(045-825-3464)

※FAXの場合は、①氏名 ②お子様の年齢 ③住所 ④電話番号

⑤パパの育児講座申込 をご記入の上、お送りください。

申込期間: 8月1日(日)~8月29日(日) 17時00分まで

※応募者多数の場合は、抽選になります。

抽選に外れた方のみ8月30日(月)~9月1日(水)の間に連絡します。

※駐車場の用意はございませんので、お車での来場はご遠慮ください。

お問い合わせ: 平戸地域ケアプラザ 地域活動交流部門 045-825-3462



ご参加にあたっては、新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた対応へのご理解・ご協力をお願い致します。

※発熱(37.5度以上)、咳、鼻水などの呼吸器症状や体調不良がある場合は、参加をご遠慮下さい。

※マスクを着用の上ご参加下さい。※検温・手指消毒にご協力下さい。

新型コロナウイルス感染症拡大防止の取り組みに伴い、中止・延期になる場合があります。

ケアプラザカレンダー 8月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 さくらんぼ (10時15分～ 11時30分)	4	5	6	7
8 山の日	9 振替休日	10 さくらんぼ (10時15分～ 11時30分)	11	12 平戸っこ (10時15分～ 11時15分)	13	14
15	16	17 さくらんぼ (10時15分～ 11時30分)	18	19	20 あったまり場 (15時～16時30分)	21 気軽なサロン (13時30分～ 14時30分) 「紙芝居・軽体操」 事前申込制
22 美文字でお手紙！ (10時～11時30分) 事前申込制	23	24 さくらんぼ (10時15分～ 11時30分) 介護者のつどい (13時30分～ 15時30分)	25	26 平戸っこ (10時15分～ 11時15分)	27 親子の遊び場 かたつむり (10時～11時30分)	28
29	30	31 さくらんぼ (10時15分～ 11時30分)				

【平戸っこ】第2・4木曜日

0歳児～就園前の幼児とお母さん・お父さんを対象にケアプラザにある遊具で遊びます。

(上限組数：8組程度)



【親子の遊び場 かたつむり】

第4金曜日

「水遊び」



平戸地区保健活動推進委員会と共催で行っています。

1歳～3歳くらいの幼児と親の交流の場。場所は平戸第二公園です。

【あったまり場】第3金曜日

心の病を抱える人の憩いの場です。

- 誰かと話をしたい方
- 家に閉じこもり気味な方

【さくらんぼ】毎週火曜日

(上限組数：10組程度)



火曜日開催される乳幼児とママとパパが集うフリースペース。

(横浜市から派遣された子育て支援者が相談をうけます)

※開催については、戸塚区役所ホームページをご確認ください。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取り組みに伴い、掲載中の事業等が中止・延期になる場合があります。電話にて事前にお問い合わせください。

【気軽なサロン】第3土曜日

「紙芝居・軽体操」

概ね65歳以上の方を対象とした交流会です。

(事前申込制)

(定員15名 参加費100円)

中止

【おやこのひろば】

8/13・8/27(金)

場所：平戸地域ケアプラザ

ご利用にあたっては、新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた対応へのご理解・ご協力をお願い致します。

※発熱、咳、鼻水などの呼吸器症状や体調不良がある場合は、来館はご遠慮下さい。

※マスクを着用の上ご来館下さい。※手指消毒にご協力下さい。