

# ひらど通信

ひらど版

2021年9月号<第251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>

## GoGo! 健康講座のお知らせ

参加費  
無料

コロナ禍で、健康面が気になっていませんか？

楽しく学んで、身体を動かして、免疫力アップをしましょう！

★1回のお申込みで、4コースの参加となります。

(全コース参加できる方が優先になります。)



日時	内容	講師
10月1日(金) 14時~15時30分	口コモ予防 はまちゃん体操 転倒しない体を作ろう	横浜市スポーツ協会 中村 睦美先生
10月14日(木) 14時~15時30分	口腔 笑いヨガ 楽しく口を 動かしてストレス解消!	健康支援室 TMGFit 関 直哉先生
11月5日(金) 14時~15時30分	栄養 おいしく食べて健康に! 疾患・低栄養予防	管理栄養士 田島 三枝子先生
11月19日(金) 14時~15時30分	認知症予防 頭と身体を動かそう☆	健康支援室 TMGFit 関 直哉先生

【開催場所】 平戸台小学校コミュニティハウス

(住所)横浜市戸塚区平戸町 1165

【対象者】 概ね65歳以上の方

【定員】 18名(応募者多数の場合は抽選)

【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 ④GOGO健康講座申込をご記入ください。

【申込期間】 9月1日(水) ~ 9月26日(日)

※抽選に外れた方のみ、9月27日(月) ~ 9月29日(水)の間に連絡いたします。

【持ち物】 タオル、水分補給用の飲み物

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

※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。

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。

※マスクを着用の上でご参加下さい。※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

今月は消費生活推進員から

騙されないで！！

## 台風に乗じた悪質な修理業者に注意！！

⚠️ 台風などの災害時には、それに乗じた悪質商法が多数発生します。

◆「屋根を無料で点検しますよ」と訪問してくる業者には要注意。「今すぐ修理しないと大変なことになる」と不安をあおり、必要のない工事を契約させる手口は点検商法によくあるパターンです。その場ですぐに契約しないようにしましょう。

◆また「保険金を使えば0円で修理できる」と言ってくる業者も信用してはいけません。保険金が下りず工事をキャンセルしようとする高額な違約金を請求されたり、高額な保険申請の代行手数料を請求されるといったトラブルも発生しています。

◆契約後でも、自宅を訪問されたり電話で勧誘を受けたりして契約をした場合は、契約書面を受け取ってから8日間はクーリング・オフ（無条件での契約解除）ができます。8日間を過ぎていても解約できる場合もあるので、諦めずに下記に相談してください。

横浜市消費生活総合センター 045-845-6666  
消費者ホットライン 188番



©KANAGAWA2013

参考資料：『かながわ消費生活 注意・警戒情報』神奈川県くらし安全防災局くらし安全部消費生活課

## 気軽なサロン開催のお知らせ

- 【日時】 10月16日(土) 13時30分～14時30分  
【場所】 横浜市平戸地域ケアプラザ 多目的ホール  
【内容】 マジックショー（満腹亭・珍幻齋さん）  
【対象】 おおむね65歳以上の方  
【定員】 10名（応募者多数の場合は抽選）  
【参加費】 100円  
【持ち物】 くつを入れる袋  
【申込先】 横浜市平戸地域ケアプラザ 生活支援体制整備事業 担当/越智  
【申込方法】 電話 045-825-3462  
【申込期間】 10月7日(木)17時まで



\*抽選に外れた方のみ 10月8日(金)～10月12日(火)の間に連絡いたします。

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、咳、鼻水などの呼吸器症状や体調不良がある場合は、来館をご遠慮下さい。

※マスクを着用の上ご来館下さい。※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

## 【ささえ愛活動「草取り」のご案内】

日時：10月中旬～11月中旬  
9時30分～

料金：1回 1,000円

申込み締切：9月30日（木）

対象：高齢者世帯

※当日は草入れ用に「ごみ袋」の準備をお願いします。



【申込み・詳しいお問い合わせ】

平戸1丁目 江瀬 TEL045-822-1444

平戸2丁目 坂本 TEL045-824-8993

平戸3丁目 松本 TEL045-822-9000

草取りは感染防止対策を十分に取り、件数を調整して実施させていただきます。

## 【蕎会～お食事会の中止のお知らせ～】

令和3年10月9日(土)の蕎会(お一人暮らしの方を対象におこなわれているお食事会)は新型コロナウイルス感染拡大に伴い、中止とさせていただきます。次回をお楽しみにお待ちください。

## 【第1回 平戸平和台映画鑑賞会のお知らせ】

入場無料

日にち：10月31日(日)

時間：14時～16時30分  
(受付13時30分)

上映場所：平戸平和台連合町内会館

対象：65歳以上の方  
(平戸1・2・3丁目町内会にお住まいの方)

持ち物：飲み物

※新型コロナウイルス感染拡大時は中止になります。

【申し込み・お問い合わせ】

詳細については、9月の町内会回覧板添付の「上映案内の申し込み」と平戸平和台地区社会福祉協議会ホームページ

<https://hiradoheiwadaitikushakyo.jp/>をご確認下さい。

お問い合わせ：平戸平和台地区社会福祉協議会 会長 斉藤  
TEL 090-6480-2996

定員  
30名

## 気軽なサロン開催のお知らせ

【日時】 10月16日(土) 13時30分～14時30分

【場所】 横浜市平戸地域ケアプラザ 多目的ホール

【内容】 マジックショー(満腹亭・珍幻斎さん)

【対象】 おおむね65歳以上の方

【定員】 10名(応募者多数の場合は抽選)

【参加費】 100円

【持ち物】 くつを入れる袋

【申込先】 横浜市平戸地域ケアプラザ 生活支援体制整備事業 担当/越智

【申込方法】 電話 045-825-3462

【申込期間】 10月7日(木)17時まで

※抽選に外れた方のみ10月8日(金)～10月12日(火)の間に連絡いたします。

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、咳、鼻水などの呼吸器症状や体調不良がある場合は、来館をご遠慮下さい。

※マスクを着用の上ご来館下さい。※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。





③



# 親子の遊び場 「かたつむり」



【日時】 **9/17 (金)** 10時～11時30分 ※雨天中止

【場所】 **平戸第二公園** (電電戸塚団地自治会館前)

【内容】 公園あそび & 『あそびうた』

「あそびうた」を三根政信さんと一緒に歌ったり、踊ったりしよう!

【対象】 1歳～3歳児と保護者

【参加費】 無料



【日時】 **10/15 (金)** 10時～11時30分

【場所】 **平戸町公民館** (戸塚区平戸町302)

【内容】 人形劇 (人形劇サークル めるへん)

【対象】 1歳～3歳児と保護者

【参加費】 無料



【申込先】

横浜市平戸地域ケアプラザ

【申込方法】

電話 045 (825) 3462

【定員】 **8組** (応募者多数の場合抽選)

【申込期間】 9月1日(水)～9月30日(木)まで

※抽選に外れた方のみ 10月1日(金)～3日(日)の間に連絡します。



## 【気象情報による開催中止決定基準についてのお知らせ】

横浜气象台により、気象警報(大雨・洪水・大雪・暴風・暴風雪)と大雪注意報が8時の時点で発令されている時は開催を中止させていただきます。なお、その後警報解除となった場合でも再開及び振替開催は行いません。

【開催の確認・お問い合わせ】 横浜市平戸地域ケアプラザ TEL:045-825-3462

【主催】平戸地区保健活動推進員会 【共催】横浜市平戸地域ケアプラザ

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。

④

## ケアプラザカレンダー 9月

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 さくらんぼ (10時15分～ 11時30分)	8	9 平戸っこ (10時15分～ 11時15分)	10	11 『パパの育児 講座』(1回目) 事前申込制
12	13	14 さくらんぼ (10時15分～ 11時30分)	15	16	17 『かんたんタオル体操』 (10時30分～ 11時20分) 事前申込制 親子の遊び場 かたつむり (10時～11時30分) あったまり場 (15時～16時30分)	18
19	20 敬老の日	21 さくらんぼ (10時15分～ 11時30分)	22	23 秋分の日 平戸っこ (10時15分～ 11時15分)	24	25
26 『パパの育児 講座』(2回目) 事前申込制	27 定期清掃日	28 さくらんぼ (10時15分～ 11時30分)	29	30		

## 【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：6組程度)



## 【親子の遊び場 かたつむり】

第3金曜日

「公園あそび・あそびうた」

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：8組程度)



火曜日に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下さい。

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

概ね65歳以上の方を対象とした交流会です。

**9月はお休み**

です。

**中 止**

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。

【おやこのひろば】

9/10・9/24(金)

場所：平戸地域ケアプラザ