

ひらど通信

ひらど版

2022年4月号<第258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>

令和
4年度

介護者のつどいご案内

「介護者のつどい」とは…？

日頃、ご家族を介護しているなかで不安や悩みを感じることはありませんか？

「介護者のつどい」は、在宅で介護をされている方々が集まり、不安や悩みなどを一人で抱え込まずに話し合うことで「ホッ」と一息つける交流の場です。

令和4年度も次の日程で2か月に1回の開催を予定しております。



令和4年 4月26日(火)	令和4年 6月28日(火)
令和4年 8月23日(火)	令和4年 10月25日(火)
令和4年 12月20日(火)	令和5年 2月28日(火)

【場所】 横浜市平戸地域ケアプラザ ボランティアコーナー

【開催時間】 13時30分～15時30分

開催時期が近くなりましたら、「ひらど通信」にてご案内します。

皆さまのご参加をお待ちしております。「介護者のつどい」の詳細について聞きたい方は、お気軽にお問い合わせください。

また、地域包括支援センターでは、介護や介護保険申請についての相談を受け付けております。お問い合わせ先までご連絡ください。

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。
※マスクを着用の上ご参加下さい。※検温・手指消毒にご協力下さい。

【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 担当：瓜生・里村

TEL : 045-825-3462



②

平戸地区からこんにちは！

平戸地区社会福祉協議会

今月は平戸地区交通安全母の会から

自転車の交通安全について考えよう！

<自転車安全利用五則> (警視庁交通部交通総務課、令和4年4月発行より)

①自転車は、車道を走るのが原則、歩道を走るのは例外です。

どんなときが自転車で歩道を走っていいのですか？

答え) 13歳未満の子ども

70歳以上の方、身体の不自由な方

道路標識により自転車が歩道を通行することができる場合

車道を通行することが危険な場合



イラスト：「わんバグ」より

②自転車が歩道を走ってよい時、歩道のどこを走ればいいのですか？

答え) 歩道は歩行者優先です。歩道を走るときは車道側によって通行し、歩いている人の妨害になりそうなときは止まりましょう。



イラスト：「ジャバクリップ」より

<ガイドブックの紹介>

自転車条例・ルール BOOK (神奈川県・神奈川警察)

※QRコードからガイドブックにアクセスできます。

①神奈川県自転車条例について

自転車損害賠償責任保険等の加入が義務化等

②道路交通法等で定める自転車のルール

③自転車運転者講習受講義務の対象となる

15の危険行為 等



横浜市平戸地域ケアプラザの
情報コーナーをご紹介します！



- ・地域の子育て情報
- ・行政からのお知らせ
- ・各種イベントの募集情報

などを配架中！



皆さんに役立つ情報を取り揃えています！
ご自由にご覧下さい。

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

令和3年度を振り返って

令和3年度は、新型コロナウイルス感染拡大に伴い平戸平和台地区社会福祉協議会の活動が制限された1年でした。そのような状況のなか、一斉草取り1回、映画鑑賞会1回を行うことが出来ました。そして、この機会に会則、各活動方法の見直し、新規活動等の検討をすることが出来ました。これをふまえて今後の活動は、新しい気持ちで行いたいと思います。

2月に予定されていた第2回映画鑑賞会は、まん延防止等重点措置のため、4月16日(土)に延期とし2月に申し込まれた方を対象に開催予定です。令和4年度は年4回(6月、9月、12月、3月)の上映を計画しています。

新型コロナウイルス感染防止対策をしながらの活動になりますが、令和4年度も宜しくお願いいたします。

平戸平和台地区社会福祉協議会 会長 齊藤 豊

横浜市平戸地域ケアプラザの 情報コーナーをご紹介します！



- ・地域の子育て情報
 - ・行政からのお知らせ
 - ・各種イベントの募集情報
- などを配架中！



皆さんに役立つ情報を取り揃えています！
ご自由にご覧下さい。

③



ベビーマッサージ



- 【日時】 5/15(日) 10時～11時
 【場所】 横浜市平戸地域ケアプラザ 多目的ホール
 【対象】 0歳～1歳半児と保護者
 【内容】 ベビーマッサージ
 (マッサージオイルを使って全身のマッサージをおこないます)

参加費
無料



- 【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)
 【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(マッサージの時に下に敷きます)
 【定員】 8組(応募者多数の場合抽選)
 【申込・お問い合わせ先】 横浜市平戸地域ケアプラザ
 【申込方法】 電話 045(825)3462
 【申込締切】 5月6日(金)まで(抽選に外れた方のみ5/7(土)～5/9(月)の間に連絡します。)



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。

親子の遊び場「かたつむり」



新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、親子の遊び場「かたつむり」は、感染症防止を留意したうえで行います。

- 【日にち】 5月20日(金) *雨天中止
 【時間】 10時00分～11時30分
 【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・手あそび
 【対象】 1歳～3歳児と保護者
 【参加費】 無料
 【申込】 不要



開催の確認:横浜市平戸地域ケアプラザ
 TEL:045-825-3462

気象情報による開催中止決定基準についてのお知らせ
 横浜気象台により、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。



*砂場遊びのおもちゃ等は各自でのご持参をお願い致します。

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緊急事態宣言発令中は中止となります。

【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
 【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

④

ケアプラザカレンダー4月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 さくらんぼ (10時15分～ 11時15分)	6	7	8	9
10	11	12 さくらんぼ (10時15分～ 11時15分)	13	14 平戸っこ (10時15分～ 11時30分)	15 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)	16 気軽なサロン (13時30分～ 14時30分) 「あそびうた」 事前申込制
17	18 定期清掃日	19 さくらんぼ (10時15分～ 11時15分)	20	21	22	23
24	25	26 さくらんぼ (10時15分～ 11時15分) 介護者のつどい (13時30分～ 15時30分)	27	28 平戸っこ (10時15分～ 11時30分)	29 昭和の日	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：10組程度)



【親子の遊び場 かたつむり】

第3金曜日
「公園遊び」



場所は平戸第2公園です。
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。

【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
「あそびうた」

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)

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。

中止

【おやこのひろば】

4/8・4/22(金)

場所:横浜市平戸地域ケアプラザ