

ひらど通信

ひらど版

2022年8月号<第262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>

無料

早めに始めよう!

認知症予防

認知症予防には適度な運動が効果的と言われています。認知症について学んだあと、実際に体を動かして認知症予防を体験してみませんか?地域の方、どなたでもご参加いただけます。

日にち:令和4年 9月28日(水)

時間:10時00分~11時30分

場所:横浜市平戸地域ケアプラザ 多目的ホール

対象:興味のある方どなたでも

講師:TMGFit 健康運動士

定員:20名(応募者多数の場合抽選)

申込み方法:電話 ☎045-825-3462

持ち物:飲み物 動きやすい服装

締め切り:9月11日(日)まで

※抽選に外れた方のみ9月12日(月)~9月14日(水)までにご連絡させていただきます。

体操

認知症について

脳トレ



【申込み・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

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℃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 今月は交通安全協会から

交通ルールを守って事故防止！！



神奈川県は、昨年交通事故死亡者が全国1位です。

昨年度に比べ、事故数、死傷者とも減少していますが、事故を起こさないように注意してください。戸塚警察署も速度違反、二輪車を重点的に取り締まるとのことです。

◆夏休みがもうじき始まりますが、自転車のルール(下記①～⑤)を守りましょう。

①自転車は、車道が原則、歩道は例外

普通自転車が歩道を通行することができる場合

- ・歩道に「普通自転車歩道通行可」の標識等があるとき。
- ・13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、身体の不自由な人が自転車を運転しているとき。
- ・普通自転車の通行の安全を確保するためにやむを得ないと認められるとき。

②車道は左側を通行

③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

④安全ルールを守る

⑤子供はヘルメットを着用

お子さん・お孫さんと交通ルールを確認しましょう！

大人もルールを守りましょう。

子供たちは大人の行動を見ています。



神奈川県における令和3年度の自転車事故死亡者は、出会い頭が約半分を占めています。交差点、路地から一般道に出る際は、一度止まって安全確認をお願いします。

気軽なサロン開催のお知らせ

【日 時】 9月17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】 ハーモニカ演奏鑑賞

【対 象】 おおむね65歳以上の方

【定 員】 15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

【申込方法】 電話でお申し込みください。TEL: 045-825-3462

【申込期間】 9月10日(土)17時まで

*抽選に外れた方のみ9月11日(日)～9月14日(水)の間に連絡致します。

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、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。

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

【第4回 平戸平和台映画鑑賞会のお知らせ】


 入場無料

第3回映画鑑賞会は大好評をいただきまして、有難うございました。
引きつづき地域の皆さんに元気を贈ります。

日 時： 9月24日(土) 14時～16時
(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（平戸平和台地区にお住まいの方）

定 員：30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：9月11日（日）まで

※新型コロナウイルス感染拡大時は中止になります。


 定員
30名

【上映作品】

「上を向いて歩こう」

《今後の予定》

（詳細は後日ご案内いたします）

◆一斉草取り 10月～11月

◆茜会（食事会）10月

◆日常生活支援活動

9月広報予定


 気軽なサロン開催のお知らせ

【日 時】 9月17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】 ハーモニカ演奏鑑賞

【対 象】 おおむね65歳以上の方

【定 員】 15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

【申込方法】 電話でお申し込みください。TEL：045-825-3462

【申込期間】 9月10日(土)17時まで

*抽選に外れた方のみ9月11日(日)～9月14日(水)の間に連絡致します。

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、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。



親子サークル「ぱんだ」 活動計画のお知らせ♪

家庭ではなかなか出来ないことを一緒に楽しみませんか？まずは活動の体験にいらしてください♪

対 象: 1歳～未就園児親子

活動日時: 原則 毎月第2月曜日 10時～11時30分

場 所: 三王山公園(平戸幼稚園横) 平戸地域ケアプラザ 等平戸地区周辺

会 費: 年間1000円(2人目は半額)

内 容: 季節の行事遊び・工作・親子交流・野外活動

《体験参加・お問い合わせ》

メールまたはブログの問い合わせフォームにてお気軽にご連絡ください。

メールアドレス: oyakoclubpanda@yahoo.co.jp



ブログQRコード

★活動計画★ (9月からの予定です。活動日・内容は変更の場合もあります)

活動予定日	活動内容
9月12日(月)	運動会をしよう!
10月17日(月)	秋のコラージュを作ろう!
11月14日(月)	みかんと柿狩りをしよう!
12月12日(月)	クリスマス会をしよう!
1月23日(月)	節分遊びをしよう!
2月13日(月)	消防署を見学しよう!
3月13日(月)	お別れ会をしよう!

「うちの子、こんなことで困っているの」etc...
同じ悩みを持ったママと相談してみよう!

ママ達で楽しい企画を毎月考えるよ☆



同世代のお友達と
遊ばせたいな♪

横浜市平戸地域ケアプラザの自主事業「気軽なサロン」から

「気軽なサロン」のようすをご紹介します。このサロンは65歳以上の方を対象に、年間6回ほど月の第3土曜日に開催しています。気軽に参加者の皆さんが交流できるサロンです。毎回楽しい企画を用意しています。

2022年7月16日(土)は、グループ「夢語り」さんの一人芝居を鑑賞しました。鑑賞した後は、皆さんで懐かしい歌でお口の体操や早口言葉を行い、楽しいひと時を過ごしました。



④

ケアプラザカレンダー 8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 さくらんぼ (10時00分～ 11時15分)	3	4	5	6
7	8	9 さくらんぼ (10時00分～ 11時15分)	10	11 山の日 平戸っこ (10時15分～ 11時30分)	12	13
14	15 休館日	16 さくらんぼ (10時00分～ 11時15分)	17	18	19 あったまり場 (15時～16時30分)	20
21	22	23 さくらんぼ (10時00分～ 11時15分) 介護者のつどい (13時30分～ 15時30分)	24	25 平戸っこ (10時15分～ 11時30分)	26 親子の遊び場 かたつむり (10時～11時30分)	27
28	29	30 さくらんぼ (10時00分～ 11時15分)	31 区民向け勉強会 「がん化学療法 最前線」 (10時00分～ 11時30分) (事前申込制)			

※さくらんぼ 開始時間が10時～に変更になっています。

【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)



【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下さい。

【親子の遊び場 かたつむり】

8月は第4金曜日です。

公園遊び・水遊び



※濡れても良い服装で来て下さい。

場所は平戸第2公園です。

雨天：中止

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

【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。

8月はお休みです。

おやこのひろば8月はお休みです。

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。

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。

Wi-Fi 設置について

貸館利用時に、Wi-Fiを利用できます。利用希望の方は貸館利用時にお申し出ください。