

ひらど通信

ひらど版

2023年1月号<第267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>



新年のごあいさつ



自分を愛するようにあなたの隣人を愛しなさい

新しい年を迎え、また、心を新たにして一年を過ごそうと思われているのではないのでしょうか。私が大切にしている聖書の中に標記の言葉があります。私たちが生きて行く時、この思いを根底にもっていくことの尊さを思います。自分をまず大切にする、自分を愛する、そこから隣人、これは近くの人という理解を凌駕して、関わりを持つことによって、「隣人となる」という意味がありますが、人を自分と同じように大切にする、ということです。自分を大切にすることが出来ないならば、人を、隣人を大切にする事は出来ないでしょう。人との関わりを持ち、互いに尊重し、認め合い、生きて行く時、そこに生まれて来るものは、豊かな世界、平和な世界なのだと思います。今年もまたその平和な世界を作り上げていきたいものです。

社会福祉法人聖ヒルダ会 理事長 相澤 牧人

「精神障害の理解のために」

「こころの病」は誰もが体験しうる病です。その特性を理解し対応や支援について学びます。

【日時】2023年2月26日(日) 10時~11時30分

【場所】横浜市平戸地域ケアプラザ 多目的ホール

【講師】長見 英知 氏(湘南精神保健福祉士事務所 所長)

【対象】地域住民の方(定員20名 応募者多数の場合は抽選)

【参加費】無料

【申込】電話(045-825-3462)で申込ください。(地域活動交流)

【締切】2月12日(日)17時まで

※抽選に外れた方は2月15日(水)までに通知します。

※感染症対策を講じて開催します。

※感染症拡大防止の観点から中止する場合があります。

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

②

平戸地区からこんにちは！

平戸地区社会福祉協議会

新年のごあいさつ

2023. 1. 1

新年 おめでとうございます。

平戸地区の皆様には 自宅でゆっくりと新年を迎えられたことと存じます。

昨年は、コロナ禍ではありましたが予定した事業は概ね開催することができました。

10月に従来 of 運動会に代わる『スポーツチャレンジ』を開催し、皆さんそれぞれ体を動かし大いに汗をかいていただきました。11月の第1回戸塚区社会福祉大会では、平戸地区のハートプラン取組内容を説明させていただき、12月には3年ぶりとなる『もちつき大会』と『ふれあいの集い』を同日に開催し、多くの皆様が参加され喜んでいただきました。また、11月に発行した『ひらど地区だより』は各自治会町内会の夏のイベントを取り上げ、花で街が明るくなった平戸が紹介され、見て読んで楽しそうな「たより」となりました。

今年度の干支は『うさぎ』です。今までの数年間から「飛躍」し、私たちの生活が大きく「向上」する年になって欲しいものです。コロナ対策はしばらく継続していただき、感染拡大状況を鑑み、皆さんに喜んでいただけるよう事業を開催してまいります。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

平戸地区社会福祉協議会 会長 相澤 辰信

気軽なサロン開催のお知らせ

【日 時】 2月18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】 大正琴の演奏を楽しみましょう

【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・お問い合わせ】 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

【申込締切】 2月11日(土)17時まで

*抽選に外れた方のみ2月12日(日)～12月15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。

1月の
気軽なサロン
は**お休み**です。

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

新年あけましておめでとうございます。

寒さも厳しくなっておりますが、皆様お元気で新年を迎えられました事をお喜び申し上げます。

昨年度も新型コロナウイルス感染は中々治まらない状況でしたが少しずつ社協の活動を広げることが出来ました。

「一斉草取り」をはじめ、3年ぶりの「茜会」（お食事会）「映画鑑賞会」「デジタル（パソコン・携帯電話）の相談会」等無事に開催することが出来ました。又昨年末より企画してまいりました、お困りごとに対応する「日常生活支援活動」もスタートを切りました。令和5年の中心的な活動として、ボランティアの皆さんと一緒に育てていきたいと思えます。

明るく楽しく、地域の皆様と共に福祉活動を進めてまいりますので、今年も宜しくお願い致します。

平戸平和台地区社会福祉協議会 会長 齊藤 豊

気軽なサロン開催のお知らせ

【日 時】 2月18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】 大正琴の演奏を楽しみましょう

【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・お問い合わせ】 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

【申込締切】 2月11日（土）17時まで

*抽選に外れた方のみ2月12日（日）～12月15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。

1月の
気軽なサロン
は**お休み**です。

③



やさしい手話体験会



手話は耳の聞こえない、聞こえにくい人にとっての、大切なことばです。
手話でかんたんなあいさつや自己紹介などを学んでみませんか？

日時：2023年2月26日(日) 13時30分～15時

場所：横浜市平戸地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：小学3年生～高校3年生

講師：手話サークル「魔法の手」

定員：10名

持ち物：筆記用具

申込方法：TEL 045-825-3462または

メール hiradocp_subco@hiruda.or.jp

*メールの場合は、件名に「手話体験会」、本文に①氏名②住所③電話番号④学年を明記しお送りください。

申込締切：2023年2月8日(水)17時まで

*応募者多数の場合は、抽選となります。抽選に外れた方のみ、2月9日(木)～11日(土)の間に連絡します。

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

参加費無料

参加費
無料

かんたん タオル体操

柔軟性
体力 up
筋力



新しい運動習慣のススメ

身近にあるタオルを使ってタオル体操を。

日時：2023年3月5日(日)

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

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タオル体操をご記入下さい。

申込締切：2月19日(日)17時まで

※抽選に外れた方のみ2月20日(月)～22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



親子の遊び場 かたつむり

おもちゃ遊び・
手遊びをしよう!



日時：2023年2月17日(金)

10時～11時30分

場所：電電戸塚団地自治会館

(戸塚区平戸 5-29-5)

対象：1歳～3歳児と保護者(定員10組)

参加費：無料

申込先・問合せ：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：2月9日(木)17時まで

※応募者多数の場合は抽選。外れた方のみ、
2月10日(金)～12日(日)の間に連絡します。

【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

※発熱(37.5度以上)、咳、鼻水など体調
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来館下さい。

※検温・手指消毒にご協力下さい。

※感染症の蔓延状況や気象警報・注意報の発令に
より中止する場合があります。

④

ケアプラザカレンダー 1月

日	月	火	水	木	金	土
① 元日	② 振替休日	③	4	5	6	7
2022/12/29(木)~2023/1/3(火)は 休館とさせていただきます。						
8	⑨ 成人の日	10 さくらんぼ (10時~11時15分)	11	12 平戸っこ (10時15分~ 11時30分)	13	14
15	16 休館日	17 さくらんぼ (10時~11時15分)	18	19	20 親子の遊び場 かたつむり (10時~11時15分) (事前申込制) あったまり場 (15時~16時30分)	21
22	23	24 さくらんぼ (10時~11時15分)	25	26 平戸っこ (10時15分~ 11時30分)	27	28
29 手作りお菓子教室 (13時30分~15時) (事前申込制)	30	31 さくらんぼ (10時~11時15分)	※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。



【親子の遊び場 かたつむり】

第3金曜日

「保健師さんと子育てのお話」~気軽にしゃべりませんか?~
場所：電電戸塚団地自治会館

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。

(事前申込制)



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。

【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

1月はお休みです

おやこのひろば 1月はお休みです。

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。

WiFi 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。