

ひらど通信

ひらど版

2023年4月号〈第270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>

横浜市平戸地域ケアプラザ 閉館時間に関するお知らせ

令和5年4月1日（土）より、夜間の諸室利用の予約（18時～21時）がない日は、閉館時間が変更になります。

【閉館時間】

月曜日～土曜日 18時 閉館（夜間の諸室利用の予約がない日）

日曜日・祝日 17時 閉館（変更はありません）

※開館時間はこれまでどおり9時です。



【夜間の諸室利用の予約について】

夜間（18時～21時）の諸室利用については、前月の12日までに予約をお願いします。

【施設点検日による休館日について】

毎月の施設点検（定期清掃）日は、諸室利用は全日休館となります。

【2023年】

4月17日（月） 5月15日（月） 6月19日（月）

7月24日（月） 8月21日（月） 9月25日（月）

10月16日（月） 11月20日（月） 12月18日（月）

【2024年】

1月15日（月） 2月19日（月） 3月18日（月）

※不明な点は、お問い合わせください



【お問合せ先】 横浜市平戸地域ケアプラザ 地域活動交流

電話：045（825）3462 FAX：045（825）3464

春です！ 心も体も軽やかに！

冬の間、寒くて縮こまった体のあちこちを伸ばして、
春を感じに出かけてみませんか？



まずは両足を肩幅に開いて立ち、背伸びをしましょう！鼻から大きく息を吸いながら両腕を上げて**ばんざーい**！できるだけ肘は伸ばし耳につくように上げてくださいね。上で伸び伸びしたら、口からゆっくり息を吐きながら両腕をおろします。吐く時は出来るだけゆっくり**長ーく**ね。

次は壁の前に立ち、片足を後ろに一步引き、かかとを床に押し付けて脚うら伸ばしです。

後ろに伸ばした脚は曲がらないように、ふくらはぎとアキレス腱を動かしましょう。

次は両手を壁に着いて、押してみましよう。ほら！後脚の裏側がよ～く伸びるのがわかりますね。

もう一方の脚もお忘れなく。壁ではなくしっかりした椅子の背もたれでもできますよ。

「家の中でしながら体操」も時々やりましよう。

無理をしないで自分の出来る範囲でやいましょう。

十分体を伸ばしたらさあ、**春を探し**に出かけませんか。

空や花の色を見て、聞こえてくる音や風が運んでくる匂い、草花に触れて。

そして季節の食事を味わいに行きましよう。帽子、タオル、飲み物も忘れずに！



介護者のつどいのお知らせ

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。2か月に1回開催しております。

日 時: **4月25日(火)**

13時30分～15時30分

場 所: 横浜市平戸地域ケアプラザ

ボランティアコーナー

内 容: 懇談会、情報交換など

対 象: 介護者の方、福祉職の方、関心のある方

申込・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 担当: 里村

申込方法: 電話 **045-825-3462**

締 切: 4月24日(月)まで



気軽なサロン開催のお知らせ

【日 時】**5月20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】あそびうた

「あそびうた ひなたぼっこ」主宰 三根 政信氏

【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

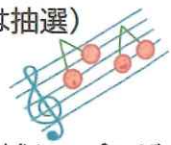
【持ち物】くつを入れる袋

【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 **045-825-3462**

【申込期間】5月13日(土)17時まで

*抽選に外れた方のみ5月14日(日)～5月17日(水)の間に連絡致します。



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

「ささえ愛」お庭の草取りのご案内

【日 時】6月3日(土) 9時30分～11時30分
 (雨天の場合 6月10日(土)の実施となります。)

【対象者】高齢者世帯

【料 金】1回(2時間以内)1,000円

※草入れ用 45ℓ～70ℓのごみ袋をご用意ください。

【申込み・詳しいお問い合わせ】

1丁目 江渚(TEL 045-822-1444)

1丁目 佐川(TEL 045-822-7659)

2丁目 坂本(TEL 045-824-8993)

3丁目 松本(TEL 045-822-9000)

【申込み締め切り】5月20日(土)まで

※草取りは感染防止対策をとり、件数を調整して実施させていただきます。



介護者のつどいのお知らせ

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。2か月に1回開催しております。

日 時:4月25日(火)

13時30分～15時30分

場 所:横浜市平戸地域ケアプラザ
 ボランティアコーナー

内 容:懇談会、情報交換など

対 象:介護者の方、福祉職の方、関心のある方

申込・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 担当:里村

申込方法:電話 045-825-3462

締 切:4月24日(月)まで



気軽なサロン開催のお知らせ

【日 時】5月20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】あそびうた

「あそび・うた ひなたぼっこ」主宰 三根 政信氏

【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

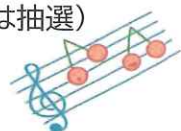
【持ち物】くつを入れる袋

【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 045-825-3462

【申込期間】5月13日(土)17時まで

*抽選に外れた方のみ 5月14日(日)～5月17日(水)
 の間に連絡致します。



③



～パパの子育て応援します～ とつかパパ楽の会(TPR)

毎月1回、戸塚区内のさまざまな場所で、パパの子育てを応援します。

5月は、平戸・平戸平和台エリアで開催！

T (とつか) とつかの地域のなかで
P (パパ) パパたちがゆるやかに集まって
R (らく♪) 気持ちを「楽」に！みんなで「楽しもう」子育て♪



日 時: 5月21日(日) 10時～11時30分

場 所: 三王山公園 (横浜市戸塚区 平戸3丁目57)

※直接公園へお越しください

対 象: 未就学のお子さんとパパ

定 員: 先着15組

内 容: 公園遊び (雨天時は横浜市平戸地域ケアプラザで室内遊び)

申込み: 4月21日(金) 10時～ 横浜市平戸地域ケアプラザ 地域活動交流

※詳細はお問い合わせください 電話 045(825)3462 または
窓口 横浜市戸塚区平戸2-33-57

参加費
無 料



親子サークル「ぱんだ」新規メンバー大募集

季節の行事や果物狩りなど、家庭ではなかなか出来ない事を一緒にたのしみませんか？

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: 平戸地域ケアプラザ
三王山公園(平戸幼稚園横)

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

活動予定日	活動内容(4月～9月 予定)
4月19日	春のお祭り ～イースターをお祝いしよう～
5月8日	お外でシャボン玉遊び (とつとの芽も来るよ)
6月12日	【前半】雨の日の遊び 【後半】リトミック
7月10日	夏祭り
8月7日	3B体操 体操レッスン
9月11日	運動会

★活動日は原則第2月曜日です

★会費・活動日および活動内容は変更になる場合があります

《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

【二次元コード】



毎月の楽しい行事は
ママ達が準備したり
講師を招いて活動し
てるよ★



親子サークルに
入ってこんな事
したいな

同年代のお友だちと遊ばせたい！
情報交換したい子育ての悩みを
相談したい！
お歌に工作、リトミック...
気軽にチャレンジさせたい！

お話ししやすい環境です🌸是非一度遊びにきてね🌸

ケアプラザカレンダー4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 さくらんぼ (10時～11時15分)	5	6	7	8
9	10	11 さくらんぼ (10時～11時15分)	12	13 平戸っこ (10時15分～ 11時30分)	14	15 気軽なサロン (13時30分～ 14時30分) 「ハーモニカ演奏を 楽しみましょう」 (事前申込制)
16	17 休館日	18 さくらんぼ (10時～11時15分)	19	20	21 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)	22
23	24	25 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)	26	27 平戸っこ (10時15分～ 11時30分)	28	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)



【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下さい。

【親子の遊び場 かたつむり】

第3金曜日(申込不要)

「公園遊び・絵本の読み聞かせ」

場所：平戸第2公園

(雨天時：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。



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

『ハーモニカの演奏を

楽しみましょう』

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。

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。