

# ひらど通信

ひらど版

2023年6月号<第272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>

## 第1弾 スマホ講座

# LINE を使いこなそう!

LINEの便利な機能を学び、楽しく使いこなしましょう!

■日 時■2023年7月23日(日) 10時~12時

■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

■定 員■10名(応募者多数の場合は抽選)

■参加費■無 料

■講 師■平戸平和台地区社会福祉協議会 ボランティアグループ「デジタル支援の会」

■持ち物■ご自身のスマートフォン、筆記用具

■申込方法■横浜市平戸地域ケアプラザ 窓口または電話 (045-825-3462)  
住 所: 横浜市戸塚区平戸 2-33-57

■申込締切■7/11(火) 17時まで

\*抽選に外れた方のみ7/12(水)~7/14(金)の間に連絡します。

### ■内 容■

①LINEアプリをダウンロードしよう! ②会員登録をしよう! ③友達登録をしよう!

④トークを楽しもう!

⑤ビデオ通話を楽しもう!

■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 ☎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

## 社会を明るくする運動 講演会 & 健康体操

日時：7月1日(土) 14:00 ~ 16:00

場所：平戸台小学校 体育館

### 《講演会》

「薬剤師が教える  
薬の正しい飲み方と副作用」

トマト薬局 薬剤師 坂之上 彬



### 《健康体操》



「ゆる体操 & 笑いヨガ」

集中して講演を聴いた後は、少し体を動かし、  
大いに笑ってください。

### 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：6月27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：6月26日(月)まで



### 気軽なサロン開催のお知らせ

【日時】7月15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】ウクレレ・ハーモニカ・ギター演奏を  
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 045-825-3462

【申込期間】7月5日(水)17時まで

\*抽選に外れた方のみ7月6日(木)～7月8日(土)  
の間に連絡致します。





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

平戸平和台地区社会福祉協議会ボランティア『デジタル支援の会』

## 第5回 無料相談会

スマホやパソコンでお悩みありませんか？平戸平和台地区社会福祉協議会ボランティア『デジタル支援の会』がそんなお悩みをお助けします。この機会に是非、ご相談に来てみませんか。

日時：6月24日(土)

午前11時から午後1時まで（映画鑑賞会の前に開催）

場所：平戸平和台連合町内会館 1階ホール

パソコンの  
使い方が  
わからない…

スマホは操作が  
難しいなあ…  
アプリって何？

孫とテレビ電話し  
てみたい…

お茶のみ会のチラ  
シを作りたいけど、  
どうしたらいい？



【お問い合わせ】平戸平和台地区社会福祉協議会  
デジタル支援の会 坂本 TEL：045-824-8993

### 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：7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：7月24日(月)まで



### 気軽なサロン開催のお知らせ

【日時】7月15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】ウクレレ・ハーモニカ・ギター演奏を  
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 045-825-3462

【申込期間】7月8日(土)17時まで

\*抽選に外れた方のみ7月9日(日)～7月12日(水)  
の間に連絡致します。





③

大人も！子どもも！

夏休み工作教室

# 万華鏡

を作ろう！

ゆっくり回すだけで美しい世界が広がる万華鏡  
あなただけの不思議な景色を覗いてみませんか？

日にち: **7/29(土)**

時間: 13時30分 ~ (2時間程度)

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

定員: 15名

参加費: 200円(材料代)

講師: 影絵サークル「シルエットフェア」(わかりやすく指導してさせていただきます。)

持ち物: はさみ・作品を入れる袋(A4サイズ程度)

カラーペン・シール・マスキングテープ

(筒のオリジナル装飾に使います。無くても大丈夫です。)

申込方法: 電話(045-825-3462)または FAX(045-825-3464)

※FAXの場合は①氏名 ②住所 ③電話番号をご記入の上、  
お送りください。

締め切り: 7/9(日) 17時まで

(応募者多数の場合は抽選。外れた方のみ 7/10(月)~7/12(水)の間に連絡します。)

お問い合わせ先: 横浜市平戸地域ケアプラザ TEL:045-825-3462



④

# ケアプラザカレンダー6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6 さくらんぼ (10時～11時30分)	7	8 平戸っこ (10時～11時30分)	9	10
11	12	13 さくらんぼ (10時～11時30分)	14 美姿勢講座 (10時～11時30分) (事前申込制)	15	16 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)	17 気軽なサロン (13時30分～ 14時30分) 「オリジナル ミニ消臭剤作り」 (事前申込制)
18	19 休館日	20 さくらんぼ (10時～11時30分)	21	22 平戸っこ (10時～11時30分)	23	24
25 ベビーマッサージ (10時～11時) (事前申込制)	26	27 さくらんぼ (10時～11時30分) 介護者のつどい (13時30分～ 15時30分)	28 美姿勢講座 (10時～11時30分) (事前申込制)	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。

## 【親子の遊び場かたつむり】

### 第3金曜日

#### 「人形劇」

申込は不要です！直接会場へ!!

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。会場は、電電戸塚団地自治会館です。

## 【気軽なサロン】第3土曜日

### 「オリジナルミニ消臭剤作り」

(事前申込制)

概ね65歳以上の方を対象とした交流会を開催。月替わりのイベントと共にお茶を飲みながら楽しい一時を過ごしませんか？

(定員15名・参加費100円)

## 【さくらんぼ】 毎週火曜日

10時00分～11時30分

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)



## 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。

## ♪お問合わせ♪

施設の見学・ご相談は、随時受付けております。お気軽にお問合わせください!!

TEL 825-3462

FAX 825-3464

## 【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
- ～気軽にご参加下さい～