

ひらど通信

ひらど版

2023年8月号<第274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

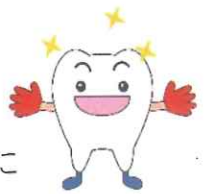
TEL 045-825-3462

<http://www.hiruda.or.jp>

～歯と口の健康づくり講座～



歯と口を健康に保つことは、全身の健康につながります。
近年、認知症との関連も明らかになってきたそうです。
いつまでも自分の歯と口で、おいしく食べて健康に過ごせるように
正しい知識を一緒に学びませんか？



日時 令和5年9月6日(水) 10:30～11:45
(受付 10:15～)

場所 横浜市平戸地域ケアプラザ 多目的ホール
横浜市戸塚区平戸2-33-57

参加費 無料

定員 25名(先着)

内容
・歯と口の健康講座、健口体操
・咀嚼力判定チェック
・質問、相談タイム

(広報の資料とするため、講座風景を撮影させていただきます。)

講師 戸塚区福祉保健課 歯科衛生士 大八木氏
(保健師さんも同席されます)

持ち物 筆記用具 (飲み物等必要な方はご用意ください)
※当日はマスク着用をお願いいたします。

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

申込締切 9/4(月)17時まで

かむ力をガムを
使って判定して
みよう!



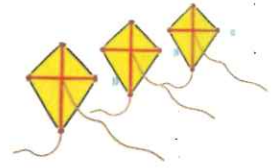
主催：平戸地区保健活動推進委員会 平戸平和台地区保健活動推進委員会

共催：横浜市平戸地域ケアプラザ

お問い合わせ先：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



平戸のお祭り情報



日 時	開催名	場 所
7月29日(土) 9:30~12:30	緑の街自治会 緑の街夏祭り	自治会敷地内
7月29日(土) 16:30~18:30	電電戸塚団地自治会 夏祭り	平戸第二公園
7月30日(日) 17:00~20:00	芹ヶ丘自治会 芹ヶ丘まつり	川上公園
8月19日(土) 18:00~18:30 18:30~20:00	平戸町町内会 60連凧揚げ 花火の集い	川上公園
10月1日(日) 詳細は後日	平戸町町内会 秋まつり	川上公園



詳細は、自治会・町内会にお問い合わせください。

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: 8月22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: 8月21日(月)まで



気軽なサロン開催のお知らせ

【日 時】9月16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】9月5日(火)17時まで

*抽選に外れた方のみ9月6日(水)~9月8日(金)
の間に連絡致します。



③

親子の遊び場 かたつむい

日時：9月15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）

内容：リトミック

♪リズムに合わせて体を動かそう♪

🌸秋の工作もするよ🌸

参加費：無料

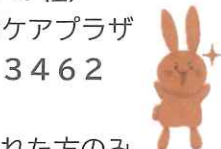
対象：1歳～3歳児と保護者(定員10組)

申込・お問合せ先：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：9月1日(金)17時まで

※応募者多数の場合は抽選。外れた方のみ
9月2日(土)～4日(月)の間に連絡します



【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。

【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



図書館の貸出しを再開します!



コロナ禍で休止していました図書館の貸出しを再開しています。

『初めて出会う絵本コーナー』もあります。絵本に出会いにいらしてください。



- ・1人3冊まで
- ・貸出し期間：2週間

歌声サロン



9/22
(金)



14時～15時

音楽サークルの皆さんの楽器の生演奏に合わせて童謡・唱歌などを皆さんと一緒に歌いましょう。歌ったあとはお茶を飲みながら皆さんと交流しましょう♪

会場：地域交流拠点
にこにこハウス
(戸塚区平戸 2-33-19)

対象：おおむね65歳以上の方
参加費：100円 当日直接(お茶菓子代)
定員：12名(応募者多数の場合は抽選)
締め切り：9/12(火) ※電話にて申込み
(045-825-3462)

※抽選に外れた方のみ 9/13(水)～9/14(木)の間に連絡いたします。



楽器の生演奏で♪歌おう♪
ギター・ハーモニカ・ウクレレ等
(童謡・唱歌) 演奏：ひまわり

【お問合せ】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 8月

	月	火	水	木	金	土
		1 さくらんぼ (10時～11時30分)	2	3	4	5
6	7	8 さくらんぼ (10時～11時30分)	9 美姿勢講座 (10時～11時30分) (事前申込制)	10 平戸っこ (10時～11時30分)	11 山の日	12
13	14	15 さくらんぼ (10時～11時30分)	16	17	18 あったまり場 (15時～16時30分)	19 気軽なサロン (13時30分～ 14時30分) 「連想ゲーム」 (事前申込制)
20	21 休館日	22 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)	23 美姿勢講座 (10時～11時30分) (事前申込制)	24 平戸っこ (10時～11時30分)	25 親子の遊び場 かたつむり (10時～11時30分)	26
27	28	29 さくらんぼ (10時～11時30分)	30	31		

【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。

【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)



【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～

【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お越し

ください

申込は不要です！雨天中止

場所：平戸第二公園

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。

【気軽なサロン】第3土曜日

「連想ゲーム」

(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)

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。

♪お問い合わせ♪

施設の見学・ご相談は、随時受付けております。お気軽にお問い合わせください！！

TEL 825-3462

FAX 825-3464