

# ひらど通信

ひらど版

2023年12月号<第278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>

大丈夫?

## あなたの食事健康ですか?

偏った生活習慣の積み重ねによって引き起こされる生活習慣病。食べ方の工夫や注意点を知り生活習慣や食生活を改善しましょう!!

【日時】2024年1月17日(水)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

【対象者】64歳以下の方

【参加費】無料

【定員】20名(応募者多数の場合は抽選)

【申込・お問い合わせ】横浜市平戸地域ケアプラザ

【申込み方法】電話 045-825-3462

【申込期間】2024年1月7日(日)17時まで

\*抽選に外れた方のみ1月8日(月)~1月10日(水)の間に連絡いたします。



【内容】

- ◆ バランスのよい食事のお話
- ◆ お味噌汁の塩分量を検証しよう
- ◆ バランスの良い食事メニュー紹介 (試食付き)

\*ご自宅のお味噌汁をご持参くだされば塩分測定します。ご持参いただく場合お汁のみ(お味噌汁の具は不要)

主催:戸塚区食生活等改善推進委員会

後援:横浜市平戸地域ケアプラザ

## 『平戸一寸ほうし』活動終了のお知らせと御礼

「ひらど通信」9月号でお知らせ致しました通り、地域の皆様のご家庭内でののお困りごと支援活動を、本年12月をもって終了致します。

この活動を通じ、多くの皆様とお知り合いになりましたことは、私たちの大きな財産になりました。また、活動推進に当たり、平戸地域ケアプラザの皆様、ケアマネジャーの方々、その他多くの皆様方のご指導・ご支援を戴きましたことに、厚く感謝申し上げます。

ありがとうございました。

平戸一寸ほうしメンバー一同

## 気軽なサロン開催のお知らせ

【日時】2024年1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】笑いヨガ

【講師】日本笑いヨガ協会

笑いヨガリーダー 村木雄一氏



【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

【申込方法】電話 045-825-3462

【申込期間】2024年1月9日(火)17時まで

\*抽選に外れた方のみ1月10日(水)~1月12日(金)の間に連絡致します。



②

# 平戸地区からこんにちは！

平戸地区社会福祉協議会

今月は民生委員児童委員協議会から

## 地域で消費者被害を防ぐために、見守りのポイント

- ◆ 消費者トラブルは、あなたにも誰にでも起こります。
- ◆ 日頃の何気ない挨拶や言葉を交わして  
お互いに話しやすい環境を作りましょう。
- ◆ 詐欺やトラブルの新しい情報を仕入れましょう。
- ◆ トラブルかも！と思ったら  
消費生活センターへ相談しましょう。



横浜市消費生活総合センター 045-845-6666  
 平日：9時～18時 土：9時～16時30分  
 消費者ホットライン 局番なし 188（いやや）

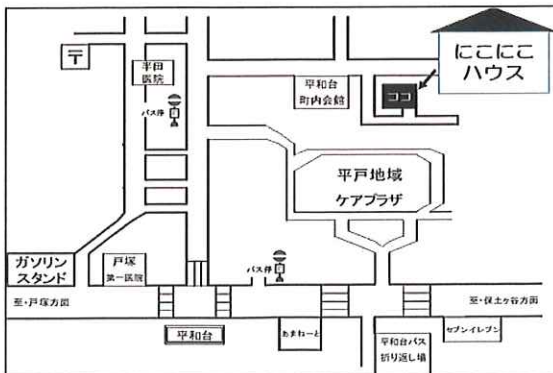
(公社) 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会 (NACS)  
 消費生活アドバイザー・消費生活相談員 あおきちひろ氏による講座の抜粋



音楽サークル(ひまわり)の皆さんの楽器(ギター・ハーモニカ)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♪

	日 時 (2024年)
①	1/26(金) 14時～15時
②	2/23(金) 14時～15時
③	3/22(金) 14時～15時

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)  
 ※①②③いずれも参加できる方を優先とします。  
 締め切り: 1/9(火) ※電話にて申込み (045-825-3462)  
 ※抽選に外れた方のみ 1/10(水)～1/11(木)の間に連絡  
 いたします。



【お問合せ】横浜市平戸地域ケアプラザ  
 TEL: 045-825-3462



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11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：2024年1月13日(土) 11時～13時

(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

パソコンって難しいでしょ～??



スマホの使い方をゆっくりと教えて欲しいなあ..

孫とテレビ電話をしたいわ

子どもにも楽しく安心してスマホを使って欲しい！

【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

福祉バザー  
御礼

11月18日(土)町内会館において4年ぶりに開催いたしました。

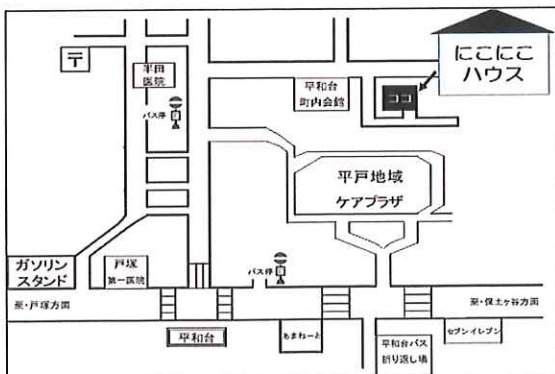
多くの提供品をいただき又ご来場いただきました皆様に御礼申し上げます。



会場：地域交流拠点 にこにこハウス  
(戸塚区平戸 2-33-19)

音楽サークル(ひまわり)の皆さんの楽器(ギター・ハーモニカ)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♪

	日時(2024年)
①	1/26(金) 14時～15時
②	2/23(金) 14時～15時
③	3/22(金) 14時～15時



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)

※①②③いずれも参加できる方を優先とします。

締め切り：1/9(火) ※電話にて申込み (045-825-3462)

※抽選に外れた方のみ 1/10(水)～1/11(木)の間に連絡いたします。



【お問合せ】横浜市平戸地域ケアプラザ

Tel: 045-825-3462



③

# こころの病を抱える方のフリースペース あったまり場

開催日：毎月第3金曜日  
15時～17時

内容：フリースペース  
場所：横浜市平戸地域ケアプラザ  
対象：誰かと話がしたい方  
家に閉じこもり気味の方  
生活に不安を抱えている方  
申込み：不要  
参加費：無料

【お問い合わせ】  
横浜市平戸地域ケアプラザ  
担当：地域活動交流



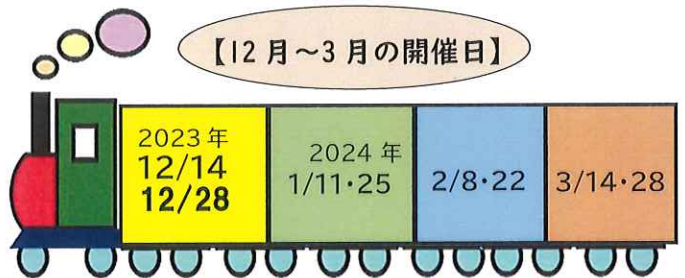
## 平戸っこ

0歳児から就園前の幼児とお父さん・お母さんを対象に平戸地域ケアプラザのおもちゃで一緒に遊びながら自由に過ごすことが出来る親子のふれあい広場です。

開催日時：毎月第2・4木曜日  
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  
対象年齢：0歳児から就園前の幼児と保護者  
内容：フリースペース  
(おもちゃ遊び 工作 体操など)



【12月～3月の開催日】



【お問い合わせ】横浜市平戸地域ケアプラザ  
地域活動交流部門  
TEL：045-825-3462

初開催

## つながるフェスタ

～戸塚と栄に生まれて、戸塚と栄で生きる～

ちきん  
地産  
ちしょう  
地「生」!

12/20  
(水)  
10:00～15:00

入場無料/出入り自由  
コーヒーあり  
\*来場された方に施設  
情報冊子をもれなく  
プレゼント!

戸塚区・栄区の福祉施設が大集合!!  
「存在は知っているけど何をしている施設なの?」  
「利用するにはどうしたら良いの?」  
そんな疑問に、施設の職員が直接お答えします。  
ぜひお気軽にお越しください。

会場：戸塚区総合庁舎 3階 多目的スペース  
(戸塚区戸塚町 16-17)

対象：どなたでも

主催：戸塚区社会福祉協議会 社会福祉法人と地域つながる連絡会  
栄区社会福祉協議会 専門機関部会

## 親子の遊び場 かたつむり

日時：2024年1月19日(金)  
10時～11時30分

【内容】  
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  
対象：1歳～3歳児と保護者  
申込み：不要 直接会場へお越しください。  
参加費：無料  
お問い合わせ：横浜市平戸地域ケアプラザ  
045(825)3462

【主催】平戸地区保健活動推進員会  
【共催】横浜市平戸地域ケアプラザ



④

# ケアプラザカレンダー 12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 平戸パパの会 (10時～11時30分) 「ミニクリスマス会」 (事前申込制)
3	4	5 さくらんぼ (10時～11時30分)	6	7	8	9
10	11	12 さくらんぼ (10時～11時30分)	13	14 平戸っこ (10時～11時30分)	15 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)	16 気軽なサロン (13時30分～15時) 「クリスマス会」 (事前申込制)
17	18 休館日	19 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)	20	21	22 歌声サロン (14時～15時) 「ハーモニカ・ギターの 生演奏で歌おう♪」 (事前申込制)	23
24	25	26 さくらんぼ (10時～11時30分)	27	28 平戸っこ (10時～11時30分)	29	30
31					12/29(金)～2024/1/3(水)は 休館とさせていただきます。	

## 【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。

## 【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受けます)



## 【親子の遊び場 かたつむり】

「クリスマス会」  
(事前申込制 2部入替制)  
(定員：各部7組)

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。

## 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、随時受け付けております。お気軽にお問合わせください！！  
TEL 825-3462  
FAX 825-3464

## 【気軽なサロン】

第3土曜日

「クリスマス会」

(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 300円)

## 【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～

【歌声サロン】第4金曜日  
～ハーモニカ・ギターの生演奏で  
歌おう♪～

(事前申込制)

会場：地域交流拠点

にこにこハウス

概ね65歳以上の方を対象とした交流会。(定員 12名・参加費 100円)