

ひらど通信

ひらど版

2024年1月号<第279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



新年を迎え、心を新たにしたいものですね。私たちをはるかに超えた存在(私はそれを神と呼びます)によって、私たちはそれぞれに「ひとつ」の命が与えられています。それが意味することは、いのちは尊いものであるということでしょう。今、ロシア・ウクライナ、イスラエル・ガザなどなどの情報を耳にし、目にするとき、その尊いいのちが破壊されています。その姿は人間が持つ悪の面が表されているのではないのでしょうか。戦争はいのちの破壊です。

私たち人間は、平和な世界を作り上げていくことがその本来の任務であろうと思います。平和とは戦争がない状態のことだけではなく、一つ一つのいのちが尊ばれる世界のことなのだと言えます。2024年の年を迎えることが出来た幸いを思い、それぞれの場で、平和な世界を求め、生き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

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■2024年2月10日(土)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■2/5(月)17時まで

*抽選に外れた方のみ 2/6(火)~2/8(木)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

新年のごあいさつ

2024. 1. 1

新年 おめでとうございます。



平戸地区の皆様には 健やかに新年を迎えられたことと存じます。

昨年5月に新型コロナウイルス感染症がインフルエンザ相当の『5類』に引き下げられ地域のイベントも活性化されました。平戸地区社協でも健康体操や平戸ウォークで品濃町と川上町を散策し、この地区の歴史にふれることができました。そして12月に開催した『もちつき大会&ふれあいの集い』には500名を超える方々が参加され大いに盛り上がりました。参加された方々の顔を拝見するとみんな笑顔で楽しそうな顔をしていました。こういうふれあいを楽しみにしていたのかなと思った次第です。

さて今年の干支は『辰』です。辰年といえはうるう年でありオリンピック開催の年でもあります。今年7月にフランスのパリで開催されるオリンピックでは日本の選手がまた『勇気と感動』を私たちに与えてくれることでしょう。楽しみにしています。

平戸地区社協もこの街に住んでいる皆さんに喜んでいただけるような事業を行ってまいります。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17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(サークル あじさい)

しながら体操・他(平戸平和台地区保健活動推進委員会)

【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6日(火)17時まで

*抽選に外れた方のみ 2月7日(水)～2月9日(金)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

新年明けましておめでとうございます。

寒さも厳しくなる中、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。

新型コロナ感染拡大も感染症法により第5類となり、自主的な予防対策を取りながらの行事ができるようになりました。令和5年度は「一斉草取り」「食事会」「福祉バザー」等従来からの活動をはじめ、新規活動の「広報活動」「日常支援活動」「映画鑑賞会」「デジタル支援の会」など、行うことが出来てホッとしています。また「平戸平和台地区社会福祉協議会」(地区社協)については、どのような団体か知らない方が多いので、より広く認知して頂けるよう広報にも力を入れていきたいと思います。

昨年、平戸平和台地区内の各団体と協力して「地域にあった見守りとささえ愛」を進めていくために「平戸平和台見守り連絡会」を立ち上げて新たなスタートと致しました。地域の皆様が安心して楽しく暮らしやすい街づくりに、各行事を通して進めてまいりますので、今年も宜しくお願いいたします。

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17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(サークル あじさい)

しながら体操・他(平戸平和台地区保健活動推進員会)

【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6日(火)17時まで

*抽選に外れた方のみ 2月7日(水)～2月9日(金)の間に連絡致します。



③

みんなのメンタルヘルス講座

「メンタルヘルス」とはこころの健康のことです。自分でできる範囲のこころのケアを学び、職場や家庭など環境に適応した生活を送りましょう！



- 【日 時】2024年 3月2日(土) 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)で申込みください(地域活動交流)
- 【締 切】2月17日(土)17時まで
※抽選に外れた方は2月21日(水)までに通知します。

ケアプラザで パパと子どもと一緒に遊ぼう♪



手形スタンプでオリジナルカードを作ろう！



- 日 時 : 3月3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
- 対 象 : 未就学のお子さまとパパ
- 内 容 : 手形スタンプやシール、折り紙で飾りつけをしたオリジナルのカードを作ります。
- 持ち物 : エプロン、もしくは汚れてもよい服装
- 定 員 : 10組
- 参加費 : 無料
- 申込み先 : 横浜市平戸地域ケアプラザ 地域活動交流
電話 045-825-3462
- 締 切 : 2月19日(月) 17時まで

10時～11時	カード作り
11時～	自由時間



応募者多数の場合は抽選。外れた方のみ2/20(火)～2/22(木)の間に連絡します。



④

ケアプラザカレンダー 1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
2023年12月29日(金)～2024年1月3日(水)は 休館日とさせていただきます。						
7	8	9 さくらんぼ (10時～11時30分)	10	11 平戸っこ (10時～11時30分)	12	13
14	15 休館日	16 さくらんぼ (10時～11時30分)	17 「あなたの食事 健康ですか？」 (10時～11時30分) (事前申込制)	18	19 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)	20 気軽なサロン (13時30分 ～14時30分) 「笑いヨガ」 (事前申込制)
21	22	23 さくらんぼ (10時～11時30分)	24	25 平戸っこ (10時～11時30分)	26 歌声サロン (14時～15時) 「ハモカ・ギターの 生演奏で歌おう♪」 (事前申込制)	27
28	29	30 さくらんぼ (10時～11時30分)	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受けます)



【親子の遊び場 かたつむり】

「保健師さんとお話ししよう」
～気軽におしゃべりしませんか？～
場所：電電戸塚団地自治会館
(申込不要)

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。

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。

【気軽なサロン】

第3土曜日
「笑いヨガ」
(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)

【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～

♪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

【歌声サロン】 第4金曜日
～ハモカ・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)