

ひらど通信

ひらど版

2025年4月号<第294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>

将来不安に感じていることは何ですか？



「自分が病気になる」「介護が必要になる」「認知症を患う」不安に感じることありませんか？

★4つの秘訣★

あ **るく** 運動

し **ゃ**べる 社会参加

た **べ**る 栄養

は **の**ケア 口腔

元
気
！



これらの不安やお悩み対策として

今日から誰でも始められる**4つの秘訣**をご紹介します

左記の4つを日常生活に取り入れることで、健康寿命はぐっとあがりさらに認知症予防にも効果的です。

横浜市平戸地域ケアプラザでは

6月より毎月第2土曜日10時30分から「ゆるやかヨガクラブ」を開催します

ヨガの特徴として

- ① ゆっくり体を動かすことで柔軟性と筋力が保たれます
- ② 深い呼吸で心のリラックスができます
- ③ 仲間との交流を図ることで認知症予防が期待できます

さらに6月からの3か月間はヨガレッスンの前に**4つの秘訣**を詳しくお伝えします

高齢期の健康維持を目指す方、認知症や介護予防に関心のある方、ご家族の方もぜひ一緒にこの機会にふるってご参加ください。

「ゆるやかヨガクラブ」については4月の回覧板、掲示板にてご案内いたします。

「オンライン相談」のご案内

平戸地域ケアプラザでは、様々な相談の内容に応じた「オンライン」を活用した相談をご利用いただけます。インターネットが利用できる環境のもと、スマートフォンやパソコンで相談を伺います。

「オンライン相談」をご希望される場合は、最初にお電話でご連絡下さい。(手順についてご説明いたします。)

「オンライン相談」手続き先電話番号

☎ 045-825-3462

集いの場「あったまり場」

終了のお知らせ

心の病を抱える方がふらっと立ち寄れるフリースペースとして運営してきた「集いの場 あったまり場」は令和6年度で終了させていただきました。

今後は精神保健福祉・メンタルヘルスに関する知識の普及啓発や障害に関する理解の促進を図る事業を関係機関・団体、地域のみなさまのご協力を得ながら企画・実施して参ります。



【お問い合わせ】

地域活動交流 電話 045-825-3462

平戸地区からこんにちは！

平戸地区社会福祉協議会

令和6年度を振り返って

令和6年度は、二人の自治会長が交代したに留まり、会長・副会長は前年度から留任した体制で運営してまいりました。毎月広報部会を開催して平戸地区で活躍されている各種委員の皆様と意見交換を行い、スムーズに事業を運営することができました。特に、10月に開催された『エンジョイスportsひらど』と12月に開催した『ふれあいの集い&もちつき大会』については、多くの方々のご協力をいただき楽しく実施することができ、感謝申し上げます。

また、「施設見学会」を開催して資源循環局金沢工場を見学しゴミについて勉強しました。

ハートプランの推進では、4回目の平戸ウォークを南区にある英連邦墓地を訪問し、平戸団地の高齢者用に「安全・安心カード」を作成し、緊急時に備えるようにしました。

このように、平戸に住む皆様に『この街に住んでいて良かった！』『ずっと住んでいたい！』と思われるような活動をしてまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



平戸地区連合町内会 会長
平戸地区社会福祉協議会 会長 相澤辰信

横浜市平戸地域ケアプラザ事業予定

【お問い合わせ】横浜市平戸地域ケアプラザ
☎045-825-3462

	事業名	日時	場所	内容
子育て	平戸っこ 【対象】0歳児～就園前の 幼児とお母さん・お父さん	第2・4(木) 10時～11時30分	平戸地域 ケアプラザ	ケアプラザにある遊具で遊びます
	さくらんぼ 【対象】0歳児～就園前の 幼児とお母さん・お父さん	毎週(火) 祝日はお休み 10時～12時	平戸地域 ケアプラザ	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
	かたつむり 【対象】1歳～3歳の 幼児とお母さん・お父さん	第3(金) 10時～11時30分	電電戸塚団 地自治会館	幼児と親の交流の場 <4月:公園あそび 平戸第二公園 > ※雨天時 電電戸塚団地自治会館
高齢者	気軽なサロン 【対象】概ね65歳以上の方	第3(土) 13時30分～15時	平戸地域 ケアプラザ	イベントと交流会 定員:15名 申込:☎電話 持ち物:飲み物 <4月:ハーモニカ演奏を楽しみましょう! >
	歌声サロン 【対象】概ね65歳以上の方	第4(金) 14時～15時	にこにこ ハウス	楽器の生演奏に合わせて歌いましょう! 定員:12名 申込:☎電話にて
	介護者のつどい 【対象】介護者の方、福祉 職の方、関心のある方	4/22(火) 13時30分～ 15時30分	平戸地域 ケアプラザ	在宅で介護されている方々が不安や悩みなどを一人で抱え込まず話し合う場(偶数月に開催しています) 申込:☎電話にて

※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。

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】5月31日(土) 9時30分～11時30分
(雨天の場合 6月14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)3,000円～5,000円(庭の状況により料金が変わります)
※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 江淵(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17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。

横浜市平戸地域ケアプラザ事業予定

【お問い合わせ】横浜市平戸地域ケアプラザ
☎045-825-3462

	事業名	日 時	場 所	内 容
子育て	平戸っこ 【対象】0歳児～就園前の 幼児とお母さん・お父さん	第2・4(木) 10時～11時30分	平戸地域 ケアプラザ	ケアプラザにある遊具で遊びます
	さくらんぼ 【対象】0歳児～就園前の 幼児とお母さん・お父さん	毎週(火) 祝日はお休み 10時～12時	平戸地域 ケアプラザ	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
	かたつむり 【対象】1歳～3歳の 幼児とお母さん・お父さん	第3(金) 10時～11時30分	電電戸塚団 地自治会館	幼児と親の交流の場 <4月:公園あそび 平戸第二公園 > ※雨天時 電電戸塚団地自治会館
高齢者	気軽なサロン 【対象】概ね65歳以上の方	第3(土) 13時30分～15時	平戸地域 ケアプラザ	イベントと交流会 定員:15名 申込:☎電話 持ち物:飲み物 <4月:ハーモニカ演奏を楽しみましょう! >
	歌声サロン 【対象】概ね65歳以上の方	第4(金) 14時～15時	にこにこ ハウス	楽器の生演奏に合わせて歌いましょう! 定員:12名 申込:☎電話にて
	介護者のつどい 【対象】介護者の方、福祉 職の方、関心のある方	4/22(火) 13時30分～ 15時30分	平戸地域 ケアプラザ	在宅で介護されている方々が不安や悩みなどを一人で抱 え込まず話し合う場(偶数月に開催しています) 申込:☎電話にて

※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。