

ひらど通信

2025年
6月号

横浜市平戸地域ケアプラザ

ベビーマッサージ

- 【日 時】 7月13日(日)10時00分～11時00分
【場 所】 横浜市平戸地域ケアプラザ 多目的ホール
【内 容】 ベビーマッサージ (マッサージオイルを使った全身のマッサージ)
【講 師】 村木 雄一氏 (日本アタッチメント育児協会ベビーマッサージインストラクター)
【対 象】 0歳～1歳半の幼児と保護者
【参加費】 無 料
【持ち物】 バスタオル (2枚) ・ おむつ等各自必要なものおねしょシートまたは小さめのレジャーシート
【定 員】 8組 (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
【申込方法】 電話でお申し込みください ☎ 045-825-3462
【締 切】 7月7日(月)17時まで 抽選に外れた方のみ7月9日(水)までに連絡します



地域とつながる

生活支援コーディネーター訪問記

2025年4月23日(水) 13時30分から電電戸塚地
自治会館で行われている「電電ボランティアの会
サロン部」に訪問させていただきました

4月のサロンは次の内容で開催されました。

- ①はじまりのあいさつ
- ②今月の歌
- ③健康体操
- ④防犯寸劇
- ⑤特殊詐欺撲滅かるた
- ⑥お茶タイム
- ⑦終わりの言葉



と盛りたくさんでした。防犯寸劇は、白熱の演技に
加え、実際にあった出来事をもとに展開していたこ
ともあり、見ている人の共感を得られました。

特殊詐欺撲滅かるたでは、取った絵札の読み札を参
加者の皆さんで音読して意識を高めていました。

楽しい時間をありがとうございました。

エンディングノート 知っていますか？

「覚えがき」として このノートを活用してみませ
んか。あなたに「もしも」のことがあった時に、家族
や周りの人にあなたの大切な情報は伝わりますか。

Aさんが倒れた時、パソコンで保存していた情報を
家族が確認しなくてはならない事態となりました。し
かし、Aさんにパスワードを確認することができず、
パソコンは開きません。家族は高い金額を支払い業者
に依頼することとなりました。

Bさんは、親が病気になった時のために介護の希望やお墓のことを聞
きたいと思いました。エンディングノートを書いてほしいと伝えていま
したが、具合が悪くなった親御さんは書くことができませんでした。
ある程度の元気(余力)がないと取り組むこと自体が難しくなるのです。

「もしも」のときに、自分の大切なものを誰かに知らせておくことや、
親の考えを知っておくことは手間がかかります。

戸塚区版エンディングノートは、あなたの想いを家族や周りの方に
伝える力を持っています。親の想いを残しておいてもらえる一つの方法
です。

あなたの願いは、家族や周りの方に伝わっていますか。たった一度の
人生をあざやかに生き抜くため「ライフデザインノート」としても活用し
ていただきたいと思います。

お問い合わせは「地域包括支援センター」まで



横浜市平戸地域ケアプラザ

お問
い合
わせ

TEL 045-825-3462

FAX 045-825-3464

〒244-0802

横浜市戸塚区平戸2-33-57

お申込み・お問い合わせは
平戸地域ケアプラザへ

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

日時：7月5日（土）14：00～16：00

場所：平戸台小学校コミュニティハウス

認知症予防講座

認知症の発症を先延ばしし、重症化を防ぎましょう！

講師：認知症予防スリーAよこはま「かたつむりの会」
スリーAインストラクター 田村 加代子 先生

* スリーAとは認知症予防と脳活性化を目的とした取り組みで
「明るく、頭を使って、あきらめない」という3つのテーマ
の頭文字「A」のことです。

お問い合わせは自治会町内会または平戸地区社会福祉協議会へ



横浜市平戸地域ケアプラザ事業

お申込み ☎ 045-825-3462

平戸っこ 第2・4 木曜日

会場 ケアプラザ・多目的ホール

時間 10時～11時半

対象 0歳～未就園児と父母
ケアプラザの遊具で遊びます

さくらんぼ

毎週火曜日
(祝日はお休み)

会場 ケアプラザ・多目的ホール

時間 10時～12時

対象 0歳～未就園児と父母
子育て支援者が相談を受けます

かたつむり 第3金曜日

会場 電電戸塚団地自治会館・平戸第二公園他

時間 10時～11時半

対象 1歳～未就園児と父母
幼児と親の交流の場

気軽なサロン 第3土曜日

会場 ケアプラザ・多目的ホール

時間 13時半～15時

対象 65歳以上の方 定員15名
6月は簡単な工作など

歌声サロン 第4金曜日

会場 にこにこハウス

時間 14時～15時

対象 65歳以上の方 定員12名
楽器の生演奏に合わせて歌いましょう

介護者のつどい 次回：6/24（火）

会場 ケアプラザ・ボランティアコーナー

時間 13時半～15時半

対象 介護者の方・関心のある方
介護の悩み・不安を話し合う場（電話で申込）

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

日常生活の中で

「ちょっとした困りごとや不便を感じている事」
ありませんか？

平戸平和台地区の方々が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、
ボランティアさんの力を借りて「日常生活支援活動」を展開しています。

お気軽にご相談ください「日常生活支援活動」

「木の枝を少し切りたい」「雨だからお買い物をお願いしたい」
「お手洗いの電球を交換したい」「来週ゴミ出しをしてほしい」
「スマートフォンの使い方を教えてほしい」などなど..

日常生活の中で不便を感じていること、困っている事など
がありましたら、お気軽にご相談・お電話ください！



平戸一丁目：080-3007-5581(高橋)

平戸二丁目：045-824-8993(坂本)

平戸三丁目：045-822-9000(松本)

受付時間

9時～16時

前年度は61件の
ご依頼がありました

ご依頼例

- ・庭の草引き
- ・低木伐採
- ・電球の取り換え
- ・水漏れ修理
- ・ゴミ出し 等...

多岐にわたっております。



前年度は、61件の依頼案件が
あり作業が完了しております。

お気軽にお電話ください。
皆様のお困りごとを解消する
ために活動してまいります。

※相談内容、及び状況により
お受けできない場合もあります。

横浜市平戸地域ケアプラザ事業

お申込み ☎ 045-825-3462

平戸っこ 第2・4 木曜日

会場 ケアプラザ・多目的ホール

時間 10時～11時半

対象 0歳～未就園児と父母

ケアプラザの遊具で遊びます

さくらんぼ 毎週火曜日
(祝日はお休み)

会場 ケアプラザ・多目的ホール

時間 10時～12時

対象 0歳～未就園児と父母

子育て支援者が相談を受けます

かたつむり 第3金曜日

会場 電電戸塚団地自治会館・平戸第二公園他

時間 10時～11時半

対象 1歳～未就園児と父母

幼児と親の交流の場

気軽なサロン 第3土曜日

会場 ケアプラザ・多目的ホール

時間 13時半～15時

対象 65歳以上の方 定員15名

6月は簡単な工作など

歌声サロン 第4金曜日

会場 にこにこハウス

時間 14時～15時

対象 65歳以上の方 定員12名

楽器の生演奏に合わせて歌いましょう

介護者のつどい 次回：6/24(火)

会場 ケアプラザ・ボランティアコーナー

時間 13時半～15時半

対象 介護者の方・関心のある方

介護の悩み・不安を話し合う場(電話で申込)