



ひらど通信 2025年 7月号

横浜市平戸地域ケアプラザ

みんなの坐禅講座

どなたでもお申込できます

日時：8月29日（金）15時～16時半

会場：横浜市平戸地域ケアプラザ

講師：天台宗真如山 本覺寺 住職 河村隆哲 氏

定員：12名 応募者多数の場合は抽選（参加費無料）

申込：8月8日（金）までに電話または窓口で申込

※ 抽選に外れた方のみ8月13日（水）までにお伝えします



地域とつながる 生活支援コーディネーター訪問記

先日、平戸平和クラブのグラウンドゴルフ活動を訪ね、参加させていただきました。爽やかな陽気の中、皆さんが楽しそうにプレーする様子を伺うことができました。休憩時間には笑顔あふれるおしゃべりが弾み、スポーツを通じた地域のつながりを実感しました。これからも元気に活動が続け、地域の輪を広げていきましょう！

平戸平和クラブ

メンバー募集

活動日：月・水・金
（祝日・雨天はお休み）

時 間：9時～10時半

場 所：三王山公園

※直接来てください



介護についての悩みを分かち合いませんか？

平戸地域ケアプラザでは、偶数月の第4火曜日（12月のみ第3火曜日）の午後に「介護者のつどい」を開催しています。家族を介護する中で感じる苦労や不安を、同じ立場の方々と語り合うことで少しでも軽減し、今後の介護に備えることを目的としています。

これまでのつどいでは、介護者のみなさんからさまざまな悩みが寄せられました。その一部をご紹介します。

■妻を介護しているAさん

「女性用下着の購入で、どこで何を選べばよいのか迷うことがありました。」

■認知症状のある父親を見守るBさん

「日中、一人になってしまう父親に通所サービスを利用してほしいのですが、頑なに行こうとしません。」

■夫を介護しているCさん

「トイレでの排尿時に床を汚してしまうことがあり、座って用を足してほしいのですが…」

介護の悩みは、置かれた立場や状況によってさまざま。すぐに解決できないこともあります。同じ経験を持つ方々と話すだけでも気持ちが軽くなることがあります。

どうぞ、お気軽にお問い合わせください。



横浜市平戸地域ケアプラザ

〒244-0802

横浜市戸塚区平戸2-33-57

お問い合わせ

TEL 045-825-3462

FAX 045-825-3464

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

熱 中 症 対 策

梅雨が明けると夏本番です！食事や十分な睡眠をとり、暑さに負けない体づくり続けましょう。

エアコン等を活用し、温度調節を
しっかり行いましょう。

吸湿性・速乾性のある通気性の
良い衣服を着用しましょう。

バランスのとれた食事をし、
丈夫な体を作りましょう。

喉の渇きを感じていなくても
水分・塩分補給をしましょう。

睡眠環境を快適に保ち、就寝中や
翌日の熱中症を予防しましょう。

「戸塚消防署からのお知らせ」から抜粋

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
7月はハーモニカ・ギター演奏を楽しみましょう！

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：8/26（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

活

動

報

告



5月食事会「みんなの手話ダンス」の報告

フラワー東戸塚代表の中村様（他4名の方）にお越しいただきました。「ありがとう」の歌に合わせて手話を教えてもらい、楽しい時間を過ごすことが出来ました。

次回は10/11（土）に予定しています。皆さんの参加をお待ちしています。



6月草取り報告

2丁目3軒、3丁目7軒を初夏の日差しの中、無事終了しました。予定日が雨模様で予備日に変更しましたが、依頼者様とボランティア様の組み合わせに苦心しました。1丁目は後日行う予定です。

今後の予定

8月30日・31日に開催予定の『平和台まつり』に社協のブースを設けます。皆さんに楽しんでいただけるよう企画を考えていますので是非遊びにいらしてください。

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
7月はハーモニカ・ギター演奏を楽しみましょう！

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：8/26（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）