



ひらど通信

2026年
1月号

横浜市平戸地域ケアプラザ

みんなの座禅講座

どなたでもお申込できます



日時：2月20日（金）13時～14時半

会場：横浜市平戸地域ケアプラザ

講師：曹洞宗 成寿山 善光寺 住職

定員：12名 応募者多数の場合は抽選（参加費無料）

申込：2月9日（月）までに電話または窓口で申込

※ 抽選に外れた方のみ2月12日（木）までにお伝えします

スマホ講座

スマホの地図と乗換案内を学ぼう！

日時：2026年2月21日（土）
10時～11時30分

場所：横浜市平戸地域ケアプラザ

対象：どなたでも

参加費：無料

定員：10名（応募者多数の場合は抽選）

内容：スマホの地図と乗換案内を学ぼう！

持ち物：スマートフォン・筆記用具

申込：窓口または電話で申込

締切：2月8日（日）17時まで

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」

* 抽選に外れた方のみ2月9日（月）～2月11日（水）までに連絡します。



人形劇

日時：2026年2月1日（日）10時30分～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：どなたでも 参加費：無料 申込：窓口または電話

定員：30名 締切：1月18日（日）17時まで

抽選に外れた方のみ1月21日（水）までにご連絡します。

高齢者を支えるケアマネジャーさんの

『かゆみケア』研修会 報告

地域包括支援センターでは、高齢者の皆さまをより良く支援ができるよう、介護保険のケアマネジャーさん向けに研修会を企画・開催しています。

先日も、その一環として「高齢者の痒みケア」をテーマに、病院の皮膚排泄ケア認定看護師を講師に招き、オンライン研修会を実施しました。

研修では、皮膚の保護と保湿の違い、処置した皮膚の保護テープの剥がし方、クリームの塗り方のコツ等を学びました。医療職の方にとっては基本的なことだったのかもしれませんが、改めて高齢者特有のスキンケアの重要性を深く理解する時間となりました。

質疑応答では、市販のクリームや入浴剤などについてざっくばらんに本音の情報交換ができました。

地域包括支援センターは、皆さまの暮らしを支えるケアマネジャーさんの支援を通じて、地域の高齢者福祉の向上に今後も努めてまいります。



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



ポッチャ大会



2月15日(日)10:00～
受付時間 9:30～9:45
平戸台小 体育館

申込みは hiradosport@gmail.com に参加者全員のお名前(小学生のみ学年も)と自治会名を送るか、右の QR コードを読み取り、質問に回答して送信ボタンを押してください。



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 1/8 (木) 1/22 (木)

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 1/16 (金)

会場 電電戸塚団地自治会館
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
*保健師さんとお話をしよう
お母さんの健康測定

気軽なサロン 1/17 (土)

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
1月は笑いヨガ

歌声サロン 1/23 (金)

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：2/24 (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

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。日頃より、地区社協の地域福祉活動にご理解とご協力を頂きまして有難うございます。今年も「安心して自分らしく楽しく暮らせるまちづくり」を目標に進めてまいります。皆様のこの一年のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げますとともに、変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

平戸平和台地区社会福祉協議会 会長 斉藤 豊

みんなで楽しむグラウンドゴルフ大会の報告

コロナ禍以降から企画が止まっていた「みんなで楽しむグラウンドゴルフ」の大会が、地区社協の主催で2025年11月30日（日）三王山公園・平戸幼稚園で開催する事が出来ました。

お天気にも恵まれ、当日参加を含め約60名の方が参加しました。グラウンドゴルフ部員の方々に指導と審判をして頂きながら楽しくプレーを進められました。大人・子どもそれぞれの部で1～3位の表彰やホールインワン賞もあり参加者の方はよりプレーに気合いが入っている様子で、とても盛り上がりました。



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 1/8（木）1/22（木）

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 1/16（金）

会場 電電戸塚団地自治会館

時間 10時～11時半 ※保健師さんとお話をしよう

対象 1歳～未就園児と父母
幼児と親の交流の場 お母さんの健康測定

気軽なサロン 1/17（土）

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
1月は笑いヨガ

歌声サロン 1/23（金）

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：2/24（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）