

ひらど通信

ひらど版

2024年7月号<第285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>

平戸地域ケアプラザ協力医 健康相談

地域ケアプラザでは、協力医（横浜市から依頼を受けた医師）による地域住民の皆さまの健康相談を開催しています。

*医師による診察ではありません。

【日時】 毎月第3水曜日 午後

【協力医】 東戸塚みどり在宅クリニック

院長 竹田 亮平 先生

東戸塚にしかわクリニック

院長 西川 英輔 先生

相談を希望される際は必ず事前に下記へご連絡ください。*完全予約制

【お問い合わせ】横浜市平戸地域ケアプラザ
地域包括支援センター TEL:045-825-3462

令和6年度 戸塚区内6地域ケアプラザ共催子育て支援事業

～パパの子育て応援します!～

とっかパパ楽の会

【日時】 9/7(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

【内容】 親子で楽しく3B体操!

【対象】 パパと未就学のお子さん

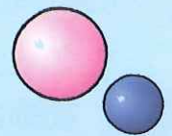
【定員】 先着15組(事前申込制)

【持ち物】 飲み物 着替え タオル等

【参加費】 無料

【申込】 8/3(土) 10時～平戸地域ケアプラザまで
電話(045-825-3462)または
来館にて

【お問い合わせ】 横浜市平戸地域ケアプラザ
TEL:045-825-3462



SDGs
の取組

夏休み工作教室

【日時】 7/28(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

【内容】 デニムを使ったネームタグ作り

【対象】 小学生

【参加費】 100円(材料代)

【講師】 ZtoA

【持ち物】 飲み物

【定員】 15名(定員に達し次第締め切り)

【申込方法】 電話 045-825-3462

【お問い合わせ】 横浜市平戸地域ケアプラザ
TEL:045-825-3462



気軽なサロンの開催のお知らせ

7
月

7/20(土)は、音楽サークル(ひまわり)の皆さんの楽器(ギター・ハーモニカ)の生演奏に合わせて皆さんと一緒に歌いましょう♪

8
月

8/17(土)は、「盆踊り」を一緒に踊り楽しみましょう!

【時間】 13時30分～15時

【場所】 横浜市平戸地域ケアプラザ 多目的ホール

【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】 無料 ♪

【持ち物】 飲み物 ♪

【申込方法】 電話 045-825-3462 ♪

【締め切り】 7/17(水) ♪

*抽選に外れた方のみ7/18(木)～7/19(金)の間に連絡します。

【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 TEL:045-825-3462

図書コーナー ご案内

平戸地域ケアプラザには「図書コーナー」がありどなたでも自由に利用できます。

こども向けの図書や「初めて出会う絵本コーナー」もあります。貸出しも行っています。



【お問い合わせ】 横浜市平戸地域ケアプラザ
TEL: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 今月は交通安全母の会から

自転車の交通ルール

1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

自転車は、車道の左側を通ることが決まっていますが、子供(13歳未満)が自転車に乗るときは、歩道を通ることができます。歩道は歩いている人が優先です。歩道を通るときは車道側に寄って通行し、歩いている人のぼう害になりそうなときは止まりましょう。

2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

「止まれ」の標識や、道路に「止まれ」と書いてあるときは、必ず止まって安全を確認しましょう。左右が見えにくい交差点を通るときは、しっかり左右の安全を確認しましょう。

自転車安全利用五則

ヘルメット着用は努力義務ですが、死亡事故の6割が“頭部損傷”が原因なので、被るべきです！



3 夜間はライトを点灯

反射材の装着や光を反射しやすい白っぽい服装も効果的。

夜間はライトをつけましょう。

4 飲酒運転は禁止

お酒を飲んで自転車を運転してはいけません。

5 ヘルメット着用

自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶりましょう。
保護者のみなさん！子どもを自転車に同乗させるときも忘れないで！

神奈川県警察ホームページより抜粋

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】10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】10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	7月:第3(金) 8月:第4(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 <7/19・8/23 水遊び(雨天時はおもちゃ遊び)> 平戸地区保健活動推進委員会と共催で行っています
障がい	あったまり場 【対象】心の病の方	第3(金) 15時～16時30分	平戸地域 ケアプラザ	心の病を抱える人の憩いの場です
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 <7月:ハーモニカ・ギター演奏を楽しみましょう！> <8月:「盆踊り」を一緒に踊り楽しみましょう！>
	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	8/27(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

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 報 告



今回は、10件の
申し込みがあり6月
8日(土)に実施しました。
47名の多くのボランティア
のご協力をいただき無
事に終了致しました。
次回は10月~11月を
予定しています。

日常生活支援活動について

平戸平和台地区の方々が生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。日常生活の中で不便を感じていること、困っていること等がありましたら、まずはお気軽に、下記へお電話ください。また、お1人暮らしの方のお話し相手も致します。

昨年度も多くの困りごとを解決してきました。本年度も、皆様の困りごとを解消するために活動してまいります。

【受付時間：9時~16時】

平戸一丁目江淵 (TEL045-822-1444)
平戸一丁目佐川 (TEL045-822-7659)
平戸二丁目坂本 (TEL045-824-8993)
平戸三丁目松本 (TEL045-822-9000)

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	7月:第3(金) 8月:第4(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 <7/19・8/23 水遊び(雨天時はおもちゃ遊び)> 平戸地区保健活動推進委員会と共催で行っています
障がい	あったまり場 【対象】心の病の方	第3(金) 15時~16時30分	平戸地域 ケアプラザ	心の病を抱える人の憩いの場です
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 <7月:ハーモニカ・ギター演奏を楽しみましょう!> <8月:「盆踊り」を一緒に踊り楽しみましょう!>
	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	8/27(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