

ひらど通信

ひらど版

2025年2月号<第292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>



私たちがサポートします

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、高齢者の生活を支える総合機関として、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師の専門職が連携し総合的な支援を行います。

疑問・お悩み・こんなことができたらいいな…お気軽にご相談ください。

相談は無料です

相談方法：電話、来所、訪問
電話：045-825-3462

遠方のご家族とはオンライン
対応もできます

来所される際には、あらかじめ電話でご連絡のうえお越しいただくと
お待たせせずに対応ができます。ご協力よろしくお願いたします。

～まちものがたり～ 上映会

戸塚で暮らす障がいのある方やその家族、支援者の日常を描く短編ドキュメンタリー上映会です。

- 第1部 知的な障がいのある人の暮らし
- 第2部 精神的な障がいのある人の暮らし
- 第3部 戸塚ではたらく

【日時】3月14日(金)10時00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

【定員】25名(先着順)

【参加費】無料

【申込み】地域活動交流 電話 045-825-3462

※福祉車両等での来館希望の方はご相談ください。



図書コーナーのご案内

どなたでもご利用できる図書コーナーです。幼児用をメインに400冊を揃えています。貸出しも行います。気軽にご利用ください。



貸出しは3冊2週間までです！

障がい理解・メンタルヘルス関連
の図書が増えました！

★発達障害「グレーゾーン」(岡田尊司 著)
その正しい理解と克服法
生き方レッスン



★がんばりすぎない
休み方
(荻野淳也 著)



★感情に振り回され
ないレッスン
(中野信子 著)



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

正しい交通ルールを身に着け、 安全に自転車を運転しましょう！



ヘルメット着用！

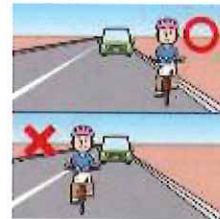
自転車乗車中の事故で亡くなられた方の約7割が頭部に致命傷を負っており、頭を守ることが、自分の命を守ることになります。

道路交通法には「自転車の運転者は、乗車用ヘルメットをかぶるよう努めなければならない。」とあります。罰則はありませんが、ルールの違反です。

原則車道左側通行！

歩道を通行して良い場合は以下の通りです。

- ◆ 13歳以下、70歳以上
- ◆ 体の不自由な方
- ◆ 工事中、車量が多い時等、やむを得ない場合



内閣府ホームページより

タイヤの空気と溝の確認。ブレーキの確認。整備が一番大切です。

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 <2/21 「にじいろえほん箱」さんによる絵本の読み聞かせ>
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 <2月:腹話術、他>
	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	2/25(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

平戸平和台映画鑑賞会のお知らせ



日 時： 3月22日(土) 14時～16時(受付 13時30分)

上映場所：平戸平和台連合町内会館

対 象：65歳以上の方
(平戸平和台地区にお住まいの方)

定 員：20名(車イス可)
(申込多数の場合は抽選になります。)
※抽選に外れた方のみ、ご連絡致します。

【上映作品】 「家族」

監督 山田洋次

出演 倍賞千恵子

井川比佐志

1970年製作作品

申込・お問い合わせ先：松本(9時～17時)

申込方法：電話 045-822-9000

申込締切： 3月15日(土)まで

デジタル支援の会の
「無料相談会」を当日
11時～13時に開催します。



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 <2/21「にじいろえほん箱」さんによる絵本の読み聞かせ>
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 <2月:腹話術、他>
	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	2/25(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。