

ひらど通信

ひらど版

2017年12月号<第206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>



貯筋で健康生活

～寝たきりにならないように～

日時：平成30年1月26日(金)14時00分～15時30分
(13時45分受付開始)

【講師】公益財団法人 日本体育協会公認スポーツ指導者

体操マスター上級指導員 **中澤知子先生**

【会場】横浜市平戸地域ケアプラザ 多目的ホール

【持ち物】飲み物、フェイスタオル

【参加費】無料

【定員】30名 (おおむね65歳以上)

【申込先】平戸地域ケアプラザ地域包括支援センター

TEL 825-3462 担当：佐藤・斉藤

【申込〆切】

平成30年1月22日(月)までに窓口または電話でお申し込み下さい。

※応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。

抽選に外れた方へは、平成30年1月23日(火)～1月24日(水)の間に電話にてご連絡させていただきます。

※お車でのご来場はご遠慮ください。事情により、お車でのご来館を希望される場合は、ご相談ください。

**体操に興味のある方
初めての方大歓迎**



12月の気軽なサロン「クリスマス会」です。

日時：平成29年12月16日(土)13時30分～15時30分

会場：平戸地域ケアプラザ 多目的ホール 費用：300円(申込不要)

気軽なサロンは、おおむね65歳以上の方を対象としたお茶会です。

②

平戸地区からこんにちは！

平戸地区社会福祉協議会

地域包括支援センターについて

〈社会福祉士・主任ケアマネジャー・保健師等〉

地域包括支援センターは地域の身近な相談窓口です。

横浜市では、高齢者が住み慣れた地域で生活続けることができるよう、地域ケアプラザと一部の特別養護老人ホームに、地域包括支援センターを設置しています。

【地域包括支援センターの役割】

〈いつまでも元気に！介護予防を進めます〉

介護予防に関する情報提供や生活機能の維持・向上が必要な方の相談支援、要支援1・2の認定を受けた方の介護予防サービスのケアプランを作成します。

〈さまざまな問題について相談に応じます〉

介護保険のほかにも高齢者の生活全般にわたって、幅広く相談を受け、必要なサービスや機関につなげます。

〈高齢者のみなさまの権利を守ります〉

消費者被害の防止のほか、成年後見制度の利用支援や高齢者虐待の防止などに取り組みます。

〈地域のつながりを強めます〉

地域ボランティアの活動の支援や、ケアマネジャー、介護保険事業所、医療機関との連携を強めます。

【お問い合わせ先】：平戸地域ケアプラザ 包括相談専用 TEL:045-825-3467

月曜日～土曜日 9:00～21:00 日曜日～祝祭日 9:00～17:00
上記時間以外は TEL:045-825-3467(転送)になります。

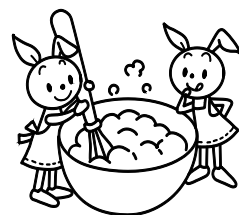
③

バレンタイン手作りお菓子教室

バレンタインのプレゼントに向けて アメリカンソフトクッキーを作いませんか？

日 時：平成30年1月28日（日）

13時30分集合（概ね2時間）



場 所：平戸地域ケアプラザ 多目的ホール/調理室

対 象：小学3年生～中学3年生

持 物：エプロン・三角巾・タオル・マスク

定 員：15名 ※応募者多数の場合は抽選

参加費：200円

協 力：焼菓子 Anise（アニス）/堀内恭子さん

申 込：平成30年1月10日（水）17時まで



電話・FAXまたはケアプラザの窓口でお申込下さい

TEL：825-3462 FAX：825-3464

FAX記入事項：①講座名「手作りお菓子教室」 ②お名前・学校名・学年
③住所 ④電話番号

をご記入の上「地域活動交流」までお願いします。

<応募者多数の場合は抽選になります>

結果のお知らせは落選者のみ1月11日（木）～1月13日（土）に連絡します。
当選者への連絡は行いません。当日会場へお越し下さい。

④

ケアプラザカレンダー 12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 さくらんぼ (10時～11時半)	6 赤ちゃん教室 (10時～12時)	7	8 おやこのひろば (9時半～11時半)	9
10	11	12 さくらんぼ (10時～11時半)	13	14 平戸っこ (10時～12時)	15 幼児の広場 かたつむり 「クリスマス会」 (10時～11時半) あったまり場 (16時～18時)	16 気軽なサロン (13時半～15時半) 「クリスマス会」
17	18 休館日 (定期清掃)	19 さくらんぼ (10時～11時半)	20	21	22 おやこのひろば (9時半～11時半)	23 天皇誕生日
24	25	26 さくらんぼ (10時～11時半)	27	28	29 休館日	30 休館日
31 休館日	1月1日 休館日	1月2日 休館日	1月3日 休館日	1月4日	1月5日	1月6日

【平戸っこ】第2・4木曜日

0歳児～就園前の幼児とお母さん・お父さんを対象にケアプラザにある遊具で遊びます。(12/28 お休み)

【さくらんぼ】 毎週火曜日

10時00分～11時30分
火曜日に開催される乳幼児とママとパパが集うフリースペース。
(横浜市から派遣された子育て支援者が相談をうけます)



【あったまり場】 第3金曜日

心の病を抱える人の憩いの場です。

- 誰かと話をしたい方
 - 家に閉じこもり気味な方
- ～気軽にご参加下さい～

【気軽なサロン】第3土曜日

概ね65歳以上の方を対象とした交流会を開催。月替わりのイベントと共にお茶を飲みながら楽しい一時を過ごしませんか？

12月16日
「クリスマス会」

【赤ちゃん教室】第1水曜日

初めて0歳児をもつ保護者を対象に、子育てのアドバイスや仲間づくりを行います。

【おやこのひろば】第2・4金曜日

9時30分～11時30分 多目的ホール
(またはボランティアコーナー)を
プレイルームとして開放しています。

【幼児の広場かたつむり】

第3金曜日『クリスマス会』

平戸地区保健活動推進委員会と共催で行っています。

1歳～3歳くらいの幼児と親の交流の場。会場は、電電戸塚団地自治会館です。

(年会費100円)

♪お問合わせ♪

施設の見学・ご相談は、随時受付けております。お気軽にお問合わせください！！

TEL 825-3462

FAX 825-3464