

ひらど通信

ひらど版

2018年2月号<第208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>

栄養改善にむけての簡単レシピ紹介

(試食付き!)

~おいしく食べて健康寿命を伸ばしましょう~

日時：平成30年3月23日(金)

14時00分~15時30分 (受付13時45分~)

場所：平戸地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：長谷川 利希子 先生 (管理栄養士)

対象：おおむね60歳以上の方 (定員30名)

参加費：無料

持ち物：なし

申込先：平戸地域ケアプラザ (電話または窓口でお申込みください)

締切：平成30年3月19日(月)

※応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。抽選に外れた方のみ

3月20日(火)~3月22日(木)にご連絡いたします。

※お車でのご来場はご遠慮下さい。事情によりお車でのご来館を希望される場合には、ご相談下さい。



【問い合わせ】TEL 045-825-3462

平戸地域ケアプラザ 地域包括支援センター 担当：佐藤、齋藤

2月の気軽なサロン「お好み焼き作り」です。

日時：平成30年2月17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

インフルエンザにかかったとき、特に気をつけることは？

「他の人にうつさない」ことが大切です。

同居する家族、特に重症になりやすいお年寄りなどにはなるべく接触しないよう心がけ、患者さんはできるだけ他の家族と離れて静養しましょう。

○感染予防のため、1時間に1回程度、短時間でも、部屋の換気を心がけましょう。

○せきが出るときは、患者さんはマスクをつけましょう。

○家族が患者さんと接するときには念のためマスクを着用し、お世話の後は、こまめに手を洗いましょう。

○熱が下がったあとも、2日程度は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状が治まっても、2日ほど学校などには行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。

○しかしインフルエンザの感染力はとても強く、このような対策を行っていても家庭内の誰かにうつってしまうことがあります。

家族の一人ひとりがインフルエンザ対策に取り組むことが大切です。

参考：厚生労働省「インフルエンザ一問一答」

「精神障がい」について知ろう！

「精神障がい」って何だろう？

病気や接し方、地域作業所の活動についてお話を伺い、地域での理解・支援を深めましょう！！

【日 時】 平成30年3月9日（金） 14時～15時30分

【場 所】 平戸地域ケアプラザ 多目的ホール

【対 象】 地域の方どなたでも

【定 員】 30名

【費 用】 無料

【申込み】 当日 直接ケアプラザへ

【講 師】 横浜丘の上病院 精神保健福祉士 安部 玲子 氏

NPO 法人 Green Wind 地域活動支援センター

やまぶき工房 施設長 福島 政雄氏



【お問い合わせ】 平戸地域ケアプラザ 地域・活動交流部門 TEL：825-3462

③

影絵 鑑賞会

日 程：平成30年3月3日（土）

時 間：開 演 14時00分～14時30分（開場：13時45分）

体 験 14時30分～15時00分

出 演：影絵サークル シルエットフェア

演 目：「しよじよ寺のためきばやし」・他

場 所：平戸地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象：0歳児以上

参加費：無料

申 込：不要（直接会場へお越し下さい）

定 員：先着50名



影絵サークル シルエットフェア プロフィール

横浜は保土ヶ谷区で1979年に誕生した社会人の影絵劇団。7人のメンバーで活動をしている。はじめは影絵の仕事をしていた代表の石井が保土ヶ谷区役所の生涯教育の教室で、講師を務めたことから。教室から独立し劇団として活動を開始。保育園や幼稚園から依頼を受けてボランティア上演をしている。神奈川、横浜や国内各地の人形劇フェスティバルなどでの上演、吹奏楽団とのコラボレーションなど、スローペースながら楽しく活動をしている。見て下さる方に光と影の美しさを少しでもお届けできればと思っています。

【構成メンバー】石井秀明 相澤嘉子 五十嵐勇 池田波津子 小澤 蒔 加藤チエ子 原田泰子

介護者のつどい

**介護の悩みや気になること。また、こんな時他の人はどうしているのかしら…
何気ない毎日の中で感じる事など。ホッとひと息ついて、語り合いませんか？
ご参加をお待ちしています。**

日 時：平成30年2月27日（火）13時30分～15時30分

内 容：懇談会、情報交換など

会 場：平戸地域ケアプラザ ボランティアコーナー

対 象：介護者の方、介護を受けている方、福祉職の方、関心のある方

申込先：平戸地域ケアプラザ（窓口または電話で申込みください）

締 切：平成30年2月26日（月）まで



**【お問い合わせ】平戸地域ケアプラザ
地域包括支援センター 担当：瓜生・里村
TEL 045-825-3462**

④

ケアプラザカレンダー2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6 さくらんぼ (10時～11時半)	7 赤ちゃん教室 (10時～12時)	8 平戸っこ (10時～12時)	9 おやこのひろば (9時半～11時半)	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13 さくらんぼ (10時～11時半)	14	15 60歳からの 「いきいき料理教室」 (10時～13時半) 事前申込制	16 幼児の広場 かたつむり 【おかあさんの健康 測定・折り紙】 (10時～11時半) あったまり場 (16時～18時)	17 気軽なサロン (13時半～15時半) 「お好み焼き作り」
18	19 休館日 (定期清掃)	20 さくらんぼ (10時～11時半)	21	22 平戸っこ (10時～12時)	23 おやこのひろば (9時半～11時半)	24
25	26	27 さくらんぼ (10時～11時半) 介護者のつどい (13時半～15時半)	28			

【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。

【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？

2月17日

「お好み焼き作り」

【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『おかあさんの健康測定・折り紙』

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