

須賀公民館だより

●発行 平塚市立須賀公民館 ●
平塚市夕陽ヶ丘60-32
でんわ 0463-21-2152
ファックス 0463-24-1406

港地区の行事日程等をホームページで確認できます
港地区ホームページ「港しおさいだより」で検索！

港しおさいだより

検索

(発行部数 5,000部)

子育てはロックだ！



講師:ダイヤモンド☆ユカイ氏

愛情たっぷり ユカイな子育て術

- 日 時 : 12月6日(金) 18:30~20:00
(開場 18:00) <入場無料・要整理券>
- 講師 : ダイヤモンド☆ユカイ氏
- 会場 : 平塚市中央公民館 大ホール(追分 1-20)
- 申込み : 令和6年11月7日(木)までに市内各公民館にある申込書を各公民館窓口にご提出ください。
申込フォームからもお申込みいただけます。
- 定員 : 700人
(定員を超える場合は平塚市内在住者を優先とした抽選)
※入場整理券(抽選結果)は11月21日(木)までに郵送します
- 問合せ : 平塚市中央公民館 電話:0463(34)2111
- その他
 - ・お子様連れでも参加いただけます。また、お子様連れでの聴講にご理解、ご協力をお願いします
 - ・会場の駐車場には限りがあります。環境配慮の面からも、公共交通機関の積極的な利用をお願いします

手話通訳

要約筆記 あり



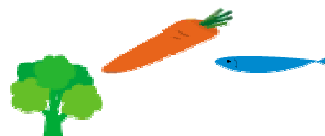
↑申込フォーム

「高血圧予防クッキング教室」

須賀公民館・健康課共催事業

～塩分控えめでもおいしい食事～ (講師:平塚市食生活改善推進団体)

- 日時 12月2日(月) 10時~13時
- 場所 須賀公民館 調理室
- 持ち物 エプロン、三角きん(バンダナ可)、ふきん(食器拭き用)
- 定員 18人(先着)
- 参加費 500円(当日集金)
- 献立 主食:舞茸ごはん、主菜:鶏むね肉でローストチキン風、副菜:切り干し大根のサラダ、その他:フルーツ盛り
- 申込み 10月21日(月)9時から11月22日(金)17時までに須賀公民館(電話21-2152、または公民館へ直接)へお申込みください。(キャンセルは3日前まで)
- 教室の内容のお問い合わせ先 健康課 栄養士 電話:55-2111



令和6年度地域住民への普及啓発事業

住みなれた住まいでいつまでも暮らすために知っておきたい **医療と救急****無料**

普段の暮らしの中で身体のこと、相談できる医師はいますか
救急車を呼ぶことに迷ったことはありませんか

いつまでもご自宅で安心して過ごすことができるように、地域の医師と
平塚市消防救急課から知っておきたい医療と救急について学んでみませんか

令和6年11月27日(水) 13時30分～15時

申込フォーム



①在宅医療とは かかりつけ医について
講師 高橋内科小児科整形外科医院
院長 高橋 孝慈氏

②平塚市救急搬送の現状について
～いざという時の備えについて～
講師 平塚市消防署消防救急課救急救命担当長 瀧澤 朗氏

③座談会
コーディネーター 平塚市医師会 副会長
メモリーケアクリニック湘南 院長 内門 大丈氏

■会場 花水公民館 2階集会室
■対象 南ブロック(崇善・須賀・松原・富士見・花水・なでしこ)公民館区内にお住まいの方
■定員 100名(先着順)
■申込み 11月15日(金)までに申込フォーム(1申込最大4名まで)及び須賀公民館に直接又は電話でお申し込みください
■問合せ 須賀公民館(電話 21-2152)

須賀公民館シニア学級

健康アップ! 運動教室

衰えないカラダの作り方を、椅子に座りながらの体操で学びます。
認知症についての予防や備えも行います。

【日時】 11月29日(金) 13時30分～15時
【会場】 須賀公民館2階ホール
【講師】 有限会社ピーアウェイ 鈴木 健太郎 氏
【対象】 港地区にお住まいの60歳以上の方
【定員】 30名(先着) 【参加費】 無料
【申込み】 10月21日(月)9時から11月22日(金)まで須賀公民館
窓口へ直接または電話(21-2152)でお申込みください。
【持ち物】 運動靴、汗拭きタオル、水分補給できるもの(必ずお持ちください)
【その他】 当日は動きやすい服装でお越しください。

**シニア向けスマートフォン体験セミナー**

【市・デジタル推進課】

基本的な操作など、スマートフォンの使い方を基本から学び、体験できるセミナーを開催します。

■日時 令和6年12月2日(月)・4日(水) 全日13:30～16:00 ■会場 市役所本館6階 619会議室

■対象 平塚市在住の60歳以上の方 ■定員 20人(応募者多数の場合は抽選)

■参加費 無料 ■持ち物 なし(スマホ不要) 市が用意するスマホでセミナーを行います。

■申込み 下記のいずれかの方法で、**11月11日(月)までに**デジタル推進課へお申し込みください。

①はがき、メールで申し込む: 郵便番号・住所・氏名・(フリガナ)・電話番号・年齢・スマートフォンの有無・

参加したい開催日(第1希望:〇月〇日 第2希望:〇月△日)をご記入の上、デジタル推進課へお申し込みください。

②申込書で申し込む: 各地区公民館にある申込書に必要事項を記入し、

郵送・FAXまたは直接デジタル推進課へご持参ください。

※市役所への郵便物は、〒254-8686平塚市デジタル推進課で届きます。(11月11日必着)

■問合せ デジタル推進課(☎:20-8804)(FAX:21-9756)

(メール:joho@city.hiratsuka.kanagawa.jp)

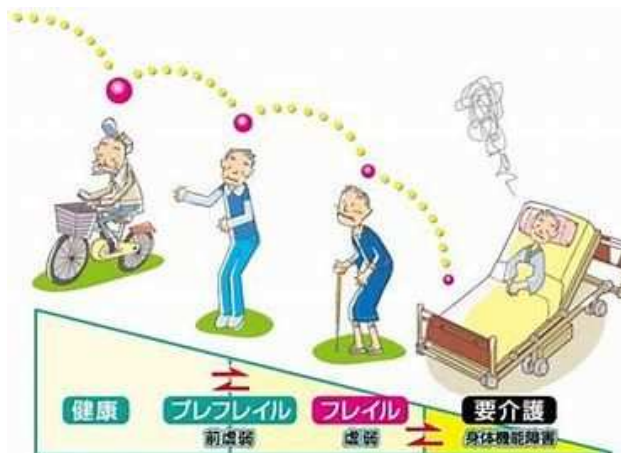


公民館事業で撮影した写真等は、公民館だよりやホームページ、その他のメディアに掲載することがあります

いつまでも健康でいられるように フレイルを知ろう

平塚市 フレイルサポーター
代表 松尾雅信

先月はフレイルとは何かを下の図で紹介しました。



出典：東京大学 高齢社会総合研究機構
飯島勝矢フレイル予防ハンドブックより

また、このフレイルの状態をいち早く知り、適切な対処をすることで健康な状態に戻すことができますとお話ししました。

フレイルは「外出の機会が以前より減った」「美味しいものが食べられなくなった」「活動的でなくなった」と感じた人はフレイルの危険信号がともっていると考えられます。

図を見ていただくとプレフレイル・フレイル・要介護の間に矢印が右側と左側両方に向かって書かれています。

これはフレイルになっても・要介護になってもフレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直し適切に対処することで健康な状態を取り戻すことができることを表現しています。

それでは、フレイルの兆候をいくつか書き出してみます。

自分に当てはめて考えてみてください。

フレイルの兆候でご自身に当てはまるものを前の口に☑をつけてみてください。

フレイルの兆候

- | | |
|--|---|
| ☐ 足が細くなったようだ | ☐ 最近硬いものを食べなくなった |
| ☐ 散歩などの運動をしなくなった | ☐ 青信号のうちに横断歩道をわたるのが大変だ |
| ☐ 外出するのが億劫になった | ☐ 物忘れが気になる |
| ☐ ペットボトルの栓を開けるのが大変だ | ☐ よくつまずくようになった |
| ☐ おしゃべりが少なくなった | ☐ 老人クラブでの活動をやめた |
| ☐ 買い物などの外出機会が減った | ☐ 汁物を飲むとよくむせるなど |

また、上記のフレイルの兆候以外ご自身が気になることをメモしてみてください。

次回はフレイルの兆候を整理・分類してその原因などを紹介します。

総合型地域スポーツクラブ「港スポーツクラブ」主催

バドミントン教室のお知らせ

無料

東海大学より講師をお招きし、下記内容にてバドミントン教室を開催します。

【日時】12月1日(日) 10:00~12:00 受付9:50~

【場所】港小学校 体育館 【参加費】無料

【対象】①港スポーツクラブ会員

②港地区在住の小学生1年生以上~シニアまで (競技レベルは問いません。)

【定員】20名(先着)

【持ち物】室内用運動靴、飲み物、汗拭きタオル

【講師】堀江 繁 先生(東海大学バドミントン部前監督)、東海大学バドミントン部所属部員

【その他】ラケット、シャトルは港スポーツクラブでご用意します。

【申込み】須賀公民館(☎21-2152)または港スポーツクラブ(堀内☎22-0606)へ。



コッ コッ
ひらつかCO₂CO₂プラン

平塚市では、地球温暖化の原因となっている「温室効果ガス」の1つである二酸化炭素(CO₂)の排出を普段の生活の中で減らすために、平塚市が提案する市民行動プランです。

e-kanagawa から取り組むメニューを3つ以上選び、取組宣言を行うだけで簡単に誰でも参加できます。

参加された平塚市民の中から抽選でひらつか☆スターライトマネーや地場製品のプレゼントをしています。ぜひご参加をお願いいたします。

■受付締切 令和6年12月8日(日)まで

■問合せ 平塚市環境政策課 ☎21-9762

参加は

こちらから→



全年齢
対象!

すかこうみんかん おはなし会

11月9日(土) 10:00~10:30 いのいの部屋(須賀公民館)

絵本と紙芝居の読み聞かせを行っています。赤ちゃんから高齢者まで、年齢問わずどなたでも気軽にのぞいてみて頂ける、地域のホッとできる場として開催しております。
※事前申込みは必要ありません。

【11月のプログラム】

●エプロンシアター

「おおきなかぶ」

そのほか、紙芝居、絵本、パネルシアターを予定しております。



須賀公民館ホール 一般開放日

かぞくでともだちで 卓球

10月27日(日)
13:30~16:30

●事前の申込みは必要ありません。

●参加費は無料です。

●卓球台、卓球道具は公民館が貸出をします。

●混雑時は、ゆずりあってご利用ください。



12月の公民館利用申込について

12月分の公民館利用申込み受付期間は10月1日(火)~10月27日(日)です。また、結果発表は令和6年11月1日(金)午前9時00分~午前9時10分で行います。