

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)

正月おかざりづくり教室

平塚の藁を使用して、本格的な正月飾りをつくります。初心者の方も大歓迎です。自分で作った正月かざりでさわやかな年明けを迎えてみませんか？

- 日 時：12月21日(土) 午後1:30~午後4:00頃(開始時間厳守！)
- 会 場：須賀公民館 2階ホール
- 参加費：1名(1組)様 1,500円(材料費)
- 持ち物：わらを切るハサミ、床に敷くシート、つるつるしたちらし、汚れてもよい服装(スカートは御遠慮ください)
- 定 員：15名(15組)※先着順
- 申込み：11月29日(金)までに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。
※参加費は11月29日(金)までにお支払ください。



第71回 市民体育レクリエーション港地区大会 夕陽ヶ丘自治会が優勝!!

第71回市民体育レクリエーション港地区大会を10月13日(日)に港小学校校庭にて開催しました。
自治会対抗では夕陽ヶ丘自治会が優勝しました。



裏面も御覧ください

主催：須賀公民館 協力：港地区自治会連絡協議会、平塚信用金庫

相模川クリーンキャンペーンのご案内

相模川流域の自然環境を守る活動の一環として、ゴミ拾いをを行います。
多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

日時：11月24日(日) 午前9時～(1時間程度)

場所：朝霧河畔緑地(平塚漁港付近の河川敷)



公民館大掃除へご協力ください

館内の大掃除を実施しますので、公民館利用団体の皆様のご協力をお願いいたします。
参加をお願いする団体には11月中旬までに代表者様へ通知を送付いたします。

【日時】12月7日(土) 午前10:00～(1時間程度)



ひらつか友好都市うまいもんフェア
～高山市・花巻市・伊豆市～



平塚市の友好都市である岐阜県高山市・岩手県花巻市・静岡県伊豆市の物産を広く紹介するため、しまむらストアーを会場に「ひらつか友好都市うまいもんフェア」を開催します。

おなじみの商品から初登場の商品まで、お近くのしまむらストアーにて数量限定で販売します。商品がなくなり次第終了しますのでお早めにお越しください！

■日時 令和6年11月5(火)～10日(日) ※商品がなくなり次第終了

■場所 しまむらストアー 全11店舗

■主催 しまむらストアー、平塚市都市提携委員会 ■共催 平塚市

■後援 高山市、花巻市、伊豆市、高山市都市提携委員会、
花巻市友好都市交流委員会

■問合せ 平塚市都市提携委員会(平塚市文化・交流課交流親善担当内)

電話：25-2520 メール：koryu@city.hiratsuka.kanagawa.jp



市のウェブサイト

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

先月はフレイルの兆候を書き出しました。

フレイルの兆候

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

ご自身に当てはめてみていくつの☑がつかまりましたか。

フレイルの兆候を「栄養・口腔」「運動」「社会参加」のくくりで分類すると次のようになります。

「栄養・口腔」

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 最近硬いものを食べなくなった | <input type="checkbox"/> おしゃべりが少なくなった |
| <input type="checkbox"/> 汁物を飲むとよくむせる | |

「運動」

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 足が細くなったようだ | <input type="checkbox"/> 散歩などの運動をしなくなった |
| <input type="checkbox"/> 青信号のうちに横断歩道をわたるのが大変だ | <input type="checkbox"/> よくつまずくようになった |
| <input type="checkbox"/> ペットボトルの栓を開けるのが大変だ | |

「社会参加」

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 外出するのが億劫になった | <input type="checkbox"/> 老人クラブでの活動をやめた |
| <input type="checkbox"/> 買い物などの外出機会が減った | |

「その他」

- 物忘れが気になる

この分類は「いつまでも健康でいられるため」の3つの柱と考えられています。
先月号で皆さんがメモした内容もこの3つに当てはめてみましょう。



(出典：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう」)



すかこうみんかん

おはなし会

全年齢
対象!

12月14日(土) 10:00~10:30
いこいの部屋(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、地域のホット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。

【12月のプログラム】

- クリスマスソング
「赤鼻のトナカイ」
- そのほか、紙芝居、絵本、エプロンシアター、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



11月17日(日)

9:00~12:00

- 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。

1月の公民館利用申込について

1月分の公民館利用申込み受付期間は11月1日(金)~11月26日(火)です。また、結果発表は令和6年12月2日(月)午前9時00分~午前9時10分で行います。