

ふくし 会館だより

第 47 号 1版
 令和4年(2022) 9月
 〒254-0047
 平塚市追分1-4 3
 TEL 0463(33)2333
 FAX 0463(33)6588

<https://hira-fukushikaikan.jp/>



第7波のコロナ感染拡大は、これまでにない感染者数となっております。高齢者、障がい者の利用する当館としても感染対策をとりつつ、利用者の皆様が、活動を続けていけるよう対策させていただいております。

このような時期ではありますが、10月に『福社会館まつり』を2日間開催させていただく準備をしております。3年ぶりの通常開催ということで参加団体の皆様とともにより多くの方にご来館いただけますよう準備しております。

皆さまのご来館お待ちしております。

令和4年度 福社会館まつり催し物開催日程

今後の状況により開催状況が変更となる場合があります。ご了承ください。

出演時間	10月21日(金)	10月22日(土)	
9:35~ 9:50	オープニング		
10:00~10:20	セレモニー	平塚市老人クラブ 連合会(カラオケ)	
10:25~10:45	ザ・寿限無	平塚市老人クラブ 連合会(体操)	
10:50~11:10	あいあいリトミック	フラ ハーラウ ホヌ	
11:15~11:35	楽しいハーモニカ なでしこの会	貴の寿会	
11:40~12:00	八栄乃会	(コーラス)さくら会	
	【昼休み】		
13:00~13:20	ベルフレンズ		13:00~13:20
13:30~13:50	神風流 詩吟西湘会	リズム運動サークル	13:25~13:45
13:55~14:15	カラオケ西湘会	こまどりの会	13:50~14:10
14:20~14:40	アンサンブルやよい	オカリナ・リボンの会	14:15~14:35
14:45~15:05	湘南ひらつかマジシャンズ	ヒマナスターズ	14:45~15:05
15:10~15:30	洋ちゃんをとんがらし		

食品ロスについて考える

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。食べ物を捨ててしまうことは、もったいないだけでなく、地球環境にも悪影響が。今これからの未来に向けて食品ロスを減らすための様々な取り組みが行われています。

今日から始める食品ロス削減のためのヒント

実際に食品ロス削減のためにこういったことを心がけていけば良いのでしょうか？暮らしの中で今すぐ始められる食品ロス削減のためのヒントを紹介します。少し意識して行動するだけで、その積み重ねが大きな削減につながります。

“買い物をする時”

- 家にある食材を事前に調べて必要分だけ購入する。
- 直ぐ食べる商品は陳列順に購入する。
- 季節商品は予約購入する。
- 空腹時やイライラしている時は、買い物に行かない。

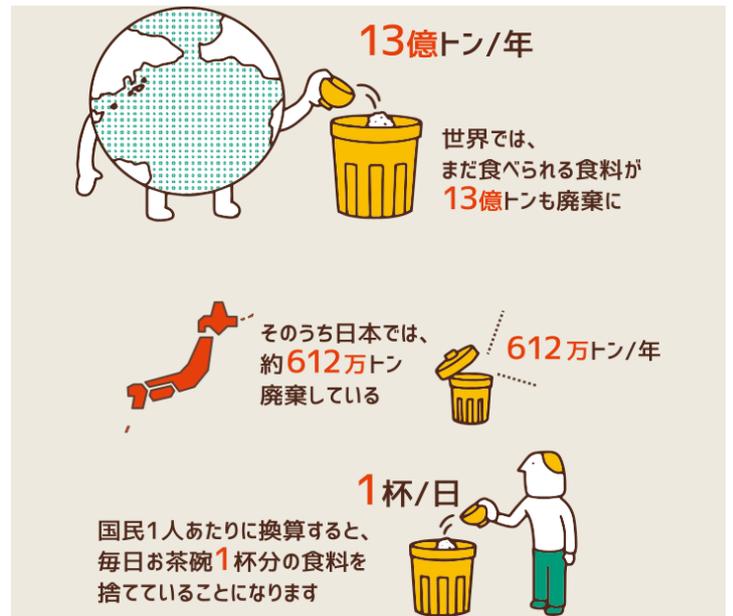
“調理をする時”

- 体調や予定を考慮して食べれる分だけ作る。
- 食材にあった保存方法で長持ちをさせる工夫を。
- 保存食の期限切れ注意ながら「買う」「使う」「補充する」。

“外食をする時”

- 食べきれぬ量を注文する。
- 苦手なものが入っていないか事前にチェック。
- 「30・10運動」を心掛ける。
乾杯後 30分は料理を楽しみ、解散 10分前には残っている料理を食べましょう。

(参考：農林水産省広報紙 aff(アフ) より)



宴会では、
30・10運動で
おいしい料理を
残さず食べてほ
しいのん！

令和4年9月～12月平塚市福祉会館事業予定

コロナウィルス感染拡大状況によっては中止となる場合もございます。お申し込みの際にご確認ください。

事業名	開催日	時間	内容	会場	持ち物等
平塚市制90年をふりかえる	9月28日 (水) 募集9/2～16 (抽選)	午前10時 ～ 11時30分	市博物館学芸員を講師に迎え写真や資料を見ながら90年をふりかえります。	2階 第2会議室	参加費:無料 筆記用具 飲み物
楽しくシニアライフを過ごすために	9月30日 (金) 募集9/2～16 (抽選)	午後1時30分 ～3時	何を大切にしたいか、暮らし方の夢や目標を具体的にし、たのしくシニアライフを過ごすプランを考えます。	2階 第1会議室	参加費:無料 筆記用具
老人福祉センター見学会	10月27日 (木)	午前9時半頃 ～ 午後1時半頃	市内に3か所ある老人福祉センターと七国荘を見学します。	集合 西部 福祉会館	問い合わせ 申し込み先 西部福祉会館 ☎50-5525
口腔ケアとお口の体操	11月8日	午前10時 ～11時半	歯の磨き方や日々の手入れの仕方を学びます。	3階 老人福祉センター	参加費:無料 歯ブラシ 手鏡
腰痛改善体操教室	11月下旬	午後1時半 ～2時半	腰痛の原因や対策について学びます	1階 集会室	参加費:無料 動きやすい服装 飲み物等
バルーンアート講座	12月上旬	午後1時半 ～3時	風船で作るお花の作り方を学びます。	2階 会議室	詳細未定
おもちゃぱ～く	毎月第1、2 第3 金曜日 申し込み不要	午前10時 ～12時	子育て中の親子の交流の場としてご利用ください。	1階 集会室	

福祉会館周辺のボランティアによる除草作業毎月10日前後に行っております。ご参加お待ちしております。

老人福祉センターでは、フレイル予防としてラジオ体操や輪踊りを毎日行っております。また、予約制で入浴・囲碁、将棋等ができます。卓球、カラオケ、マッサージ機等の利用、健康・生活相談等随時受け付けております。毎月「囲碁ボール体験教室」「脳活折紙」その他にも無料で参加できる催しを企画して、皆様のご参加お待ちしております。

毎月25日前後に翌月の老人福祉センターの予定表が配布されます。老人福祉センターの予定は、福祉会館ホームページでもご確認いただけます。ぜひご利用ください。

挑戦！ 福社会館クイズ

1. 下の空欄を埋めて漢字しりとりを完成させてください。

神 通 → 動 山 → 茶 → 粉

炭 焼 → 酎 甲 → 似 検 → 引

作 戦 → 記 録 → 更

— — → 会 → 題 騰

2. 下の○を埋めて計算式を完成させましょう。

$$\begin{array}{r} \textcircled{1} \quad 5 \textcircled{\quad} 2 \\ + \quad 0 3 1 \\ \hline 1 2 9 3 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \textcircled{2} \quad \quad 6 4 \\ \times \quad 0 8 \\ \hline \quad \quad \textcircled{\quad} \textcircled{\quad} \textcircled{\quad} \\ 1 0 2 \\ \hline \textcircled{\quad} 4 \textcircled{\quad} 2 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \textcircled{3} \quad 1 \textcircled{\quad} 9 5 6 \textcircled{\quad} \\ - \quad 0 7 \textcircled{\quad} 9 6 \\ \hline \quad 6 2 2 \textcircled{\quad} 7 \end{array}$$

前号の答え: 1. 正方形の数 26個 2①○ ②○ ③✖ ④○

3階老人福祉センター からお知らせ

 入浴時間変更

10時～15時

(受付は、14時まで) 要予約

浴室・脱衣室内では、会話を
控え黙浴にご協力ください。

会 員 募 集!!

リズム運動サークル

仲間と一緒にリズムに合わせて
ダンスを楽しみます。

間違っても大丈夫。

みんなの笑顔あふれるサークルです。
毎月第1土曜日 10時～11時半

(状況により他の週の土曜日開催の場合もあります。)

見学等ご希望の場合は平塚市福社会館までお問い合わせ
ください。

★編集後記★

朝晩の風がさわやかな季節となりました。

これまでにないコロナ感染者数となった第7波。身近な方がコロナに感染したり、ご自身がかかってしまったという方もいたのではないのでしょうか。

また自然災害では、線状降水帯の影響による東北各地での洪水、土砂崩れ等災害のニュースが毎日のように流れていました。そして台風シーズンがきています。早めの避難はもちろんのこと、命を守る行動を第一に考えた避難の方法、避難経路、災害時の備蓄品の再確認を行いましょ。

(今後の新型コロナウイルス感染拡大状況により開館状況が変更となる場合がありますのでご承知おきください。)