



ふくし 会館だより

第 48 号 1版

令和 5 年(2023) 1 月

〒254-0047

平塚市追分 1-4 3

TEL 0463(33)2333

FAX 0463(33)6588



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

利用者の皆様におかれましては、より一層の活躍を胸に新しい年を迎えられたことと思います。人生100年時代をむかえるにあたり、皆様の心身共に健康でお過ごしいただける時間が少しでも長くなりますよう本年も職員一同精一杯務めさせていただきます。趣味や健康増進から終活まで様々なシーンでご利用頂ける福社会館となるよう本年もよろしく申し上げます。

福社会館では、毎月様々な講座や催しを開催しております。「広報ひらつか」や会館ホームページにて参加者の募集をご案内しております。是非ご参加ください。

令和4年度に開催した講座の一部をご紹介します

男の料理教室(5月開催)

料理初心者の男性のための料理教室です。



美味しいアイスコーヒーの淹れ方講座(7月開催)



バルーンアート講座(12月開催)

細長い風船を曲げて大きなお花作りに挑戦



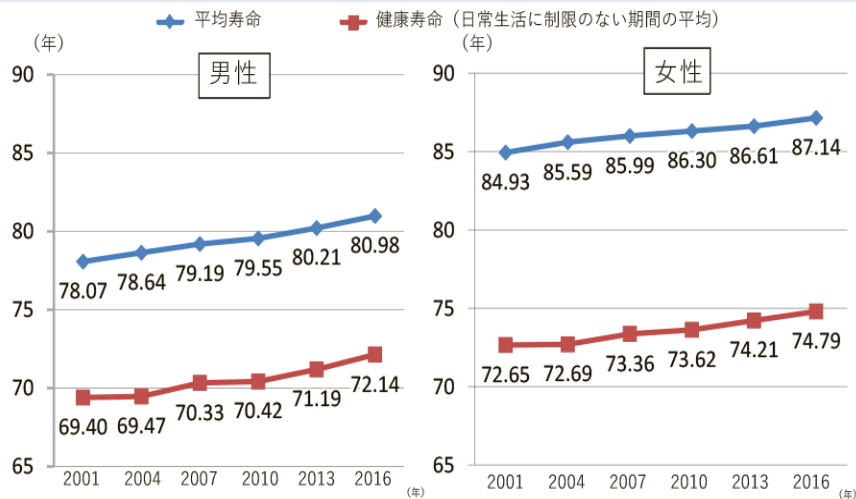
ふれあいカラオケ大会(8月開催)

普段の練習の成果を披露しました。



人生100年時代を豊かに生きるために

図表 1-2-6 平均寿命と健康寿命の推移



資料：平均寿命については、2010年につき厚生労働省政策統括官付参事官付人口動態・保健社会統計室「完全生命表」、他の年につき「簡易生命表」、健康寿命については厚生労働省政策統括官付参事官付人口動態・保健社会統計室「簡易生命表」、「人口動態統計」、厚生労働省政策統括官付参事官付世帯統計室「国民生活基礎調査」、総務省統計局「人口推計」より算出。

厚生労働省HPより

日本人の平均寿命は、厚生労働省によると令和2年が男性81.64歳、女性87.74歳、令和元年と比べると男女ともに0.2~3歳延びています。今後も平均寿命は延びていき令和47年には女性の平均寿命が90歳を超えると予想されています。それに対し健康上の問題に制限されることなく日常生活が送れる「健康寿命」は、おおむね10年ほど短くなっています。



人生100年時代を豊かに生きるために重要な課題とは何でしょう。人それぞれに考えるところはあると思います。これまで「高齢者の生活」といえば子育てや就労から解放されて「これからの人生をどうやって自分の時間を有意義に過ごそう。」と考えられていました。高齢期の生活を有意義に過ごすということは、社会参加や趣味余暇活動、ボランティア、仕事、学習など様々なことがあります。人によっては、単なる暇つぶしや気晴らしとなってしまうその打ち込み具合によっては、人生の

再構築や社会参画につながらない場合があります。



長くなった高齢期を生きるには自分の生き方や住む場所、活躍の仕方、楽しみ方など、これまで生きてきた経験から自分の生き方を考え、自己決定し、自己実現していくことが求められてきます。



令和5年1月～5月平塚市福祉会館事業予定

事前お申し込みが必要な講座となります。ご参加の際は平塚市福祉会館にお問い合わせください。

事業名	開催日	時間	内容	会場	持ち物等
ふれあい カラオケ大会	1月17日 (火) 募集 12/5～ (先着順)	午後1時30分 ～ 3時30分	老人福祉センター 利用者によるカラ オケ大会	3階 老人福祉 センター 大研修室	参加費 50円
美味しい コーヒーの淹 れ方講座	1月25日 (水) 募集 1/6～20	午後1時30分 ～ 3時	美味しいコーヒー の淹れ方を学びま す。コーヒーを淹 れる時間が至福の 時間になります	2階 料理講習室	参加費 300円
終活講座「い ざという時の ために ～今から私にで きること～	1月27日 (金) 募集 12/16～	午後1時30分 ～ 3時30分	私のノートを使い ながらこれからの 生活について考え る機会とします。	2階 第2会議室	参加費 無料
終活講座 終の棲家 の選び方	2月24日 (金) 募集 2/3～18	午前10時 ～ 正午	高齢者の様々な形 の住む場所につい て学び探し方のヒ ントを見つけまし ょう。	2階 第2会議室	参加費 無料
鉛筆・色鉛筆 絵画講座	2月27日 (月) 募集 2/3～18	午後1時30分 ～ 3時30分	絵を描くための基 礎知識を改めて学 びます。	2階 第3会議室	参加費 500円
「介護知らず で生きよう」 ～これからも 健康であるた めに～	2月28日 (火) 募集 12/19～ (先着順)	午前10時 ～ 11時30分	看護実習生がコグ ニサイズの講座を 開いてくれます。	3階 老人福祉 センター 大研修室	参加費 無料
優しい ヨガ講座	3月27日 (月) 募集 3/3～17	午後1時30分 ～2時30分 午後3時～4時	障がいのある方、 高齢者誰でもでき るやさしいヨガの 講座です。	1階 集会室	参加費:500円 ヨガマット(バ スタオル) 動きやすい服 飲み物(水)
スマホ 相談会	4月ごろ	午後	詳細未定	2階 会議室	参加費 500円
男の 料理教室	5月ごろ	午前中	お料理初心者男性 向け料理教室	料理実習室	参加費：未定

老人福祉センターでは、日々の行事としてラジオ体操や輪踊りを行っております。また、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や健康・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」他無料で参加できる催しも企画しています。

皆様のご参加お待ちしております。

毎月25日前後に老人福祉センターの予定が配布されます。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！ 福祉会館クイズ

1. 下の言葉は、何を説明しているでしょうか？()の中の言葉から始まることわざを書いてください。

- 張り合いがなく手ごたえの無い事 (の) ()
- その道の名人も失敗することがある。(さ) ()
- 思いがけない幸運が舞い込むこと。(た) ()
- 何度も聞くより1度見たほうが確かだということ。(ひ) ()
- 風流さより実益を優先すること。(は) ()

2. 声に出して読みながら計算しましょう。

- さんたすさんたすはちたすにわ ()
- ひやくさんたすきゆうひくごわ ()
- きゆうたすごたすじゆうさんひくじゆういちわ ()
- ひやくひくさんひくななひくごひくななひくろくわ ()

前号の解答

1.

神通力 → 力動山 → 山茶花 → 花粉
 炭火焼 → 焼酎甲類 → 類似検索 → 索引
 作戦会議 → 会議記録 → 記録更新
 一期一会 → 会話 → 話題沸騰

2.

①	5 6 2	②	6 4	③	1 0 9 5 6 3
	+ 7 3 1		x 3 8		- 4 7 2 9 6
	1 2 9 3		5 1 2		6 2 2 6 7
			1 9 2		
			2 4 3 2		

ボランティアセンター からのお知らせ

ちょっとした時間に活動いただけるエコキャップ選別から研修を受けて活動する各種ボランティアなど様々な形でボランティア活動に参加いただける方を募集しています。ご興味のある方は是非2階ボランティアセンターにお声がけください

会員募集!

やえのかい
『八栄乃会』

わたくしたちは、日本舞踊を楽しむ団体です。会員の親睦を大切にしながら、技術の向上をめざし日々練習しています。

一緒に日本舞踊を楽しみませんか？

見学等ご希望の場合は平塚市福祉会館窓口までお問い合わせください



★編集後記★

ロシアによるウクライナへの攻撃が始まって間もなく1年になります。昨年のノーベル平和賞の受賞者は、平和を訴えながらも様々な拘束や、発言の規制を受けている状態です。昨年は、国境を超える記者団の取材中の犠牲者も増えています。世界中の情報が手に入る今だからこそ情報発信をする側受け取る側の責任を感じています。今年は、病気や貧困、戦争や争いのないみんなが安心して暮らせる世界になりますように。今年もよろしくお祈りします。