



ふくし 会館だより

第 51 号 1 版
令和 6 年（2024 年） 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。皆様が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、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職員一同、精一杯務めさせていただきます。

よろしくお願ひします。

平塚市福社会館 3 階老人福祉センターでは、毎月様々な催しを開催しております。館内掲示板、会館ホームページにて参加者の募集やご案内をしております。是非ご参加ください。

介護予防講座（毎月第2火曜日）
日々の運動習慣にお役立てください



モルック体験講座（毎月 1 回不定期）

Christmas コンサート（12 月開催）
様々な音楽イベントを開催しています



柚子湯（冬至の日）

5月（菖蒲湯）と12月（柚子湯）を行っています。

健康な生活を送るための睡眠マネジメント

ヨーロッパの国々の平均睡眠時間は、男女とも8時間を超えているのに対し、日本人の平均睡眠時間は、男性が7時間52分、女性が7時間32分となっています。女性の睡眠時間が男性よりも短くなっているのは、家事や育児の負担が大きいことが背景にあると考えられています。睡眠時間の不足は、注意力や生産性の低下につながります。睡眠時間が6時間未満の場合に追突事故や自損事故の発生頻度が高くなっているとの指摘もあります。

良質な睡眠とは？

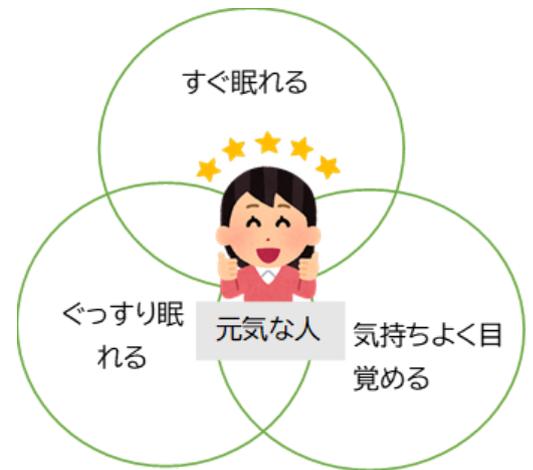


良質な睡眠をとるためには、良い睡眠環境を整えることが大切です。快適な温度、50%前後の湿度だけでなく布団の固さ、明るさ、周囲の音等も影響します。それに加え生活リズムや食生活、眠っている時の状況、年齢も眠りに影響してきます。よい眠りが取れているかは、本人自身も判断が難しく、「**気持ちよく目覚めることができる、元気に活動できる、気持ちよく眠りにつくことができる**」かどうかで、睡眠の良し悪しを判断します。

睡眠のための生活習慣マネジメント

安定した睡眠と日中の健全な行動がとれていることを「健康睡眠」といいますが、現代社会の生活の中では、規則正しい生活リズムや適正な睡眠の確保は難しいのが現状です。

自分の生活や生活環境・時間を資源として生活をマネジメントし規則正しい生活習慣を身につけましょう。



良い睡眠を得てどうしたいか

規則正しい生活を送ることは、とても大切なことですが、それを実現することは、案外大変だったりします。

それ自体がストレスとなってしまうし継続できなくなってしまうこともあります。

そこで、生活そのものを目標にするのではなく、「**目指せ！富士山登山**」

「**働き続けることのできる体力維持！**」といったわくわくするような目標を持つことでモチベーションを保ちながら、実現に向け進むことができます。

健康でいることの喜びを感じられるそんな目標を見つけ、規則正しい生活を送り QOL(自分らしい生き方)を目指しましょう。



令和6年1月～3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	開催予定日	時間	内容	会場	持ち物
高齢者健康・教養講座 高齢者のための初めての資産運用	1/29 (月) 募集 1/5～19 (抽選)	10時～ 12時	定年後のライフプランや資産運用商品について学びます。	2階 第2会議室	参加費無料
高齢者健康・教養講座 ふれあいカラオケ大会	1/30 (火) 募集 12/5～ (先着順)	13時30分～ 15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 カラオケ代
高齢者健康・教養講座 美味しい珈琲の入れ方講座	2/28 (水) 募集 2/5～16 (抽選)	基本編 10時30分～12時 マイブレンド編 13時30分～15時	美味しい珈琲に入れ方を学びます。コーヒーを入れる時間が至福の時間に変わります	2階 料理講習室	参加費 300円 エプロン 三角巾・布巾・手ふき用タオル・筆記用具
高齢者、障がい者健康・教養講座 UDダンス講座	2/24, 3/2, 9, 16 募集 2/2～15 (抽選)	9時～11時	手話で歌詞を表現しながらストリートダンスを踊ります。障害のある方も参加できる講座です。	2階 第3会議室 ミニ発表会 3階 老人福祉センター	参加費無料 運動できる服装 飲み物
高齢者障がい者、健康・教養講座 優しいヨガ講座	3/25 (月) 募集 3/4～15 (抽選)	① 13時～14時 ② 14時30分～15時30分	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) 運動できるう飲み物 (水)
高齢者健康教養講座 健康のための詩吟講座	3/25 (月) 募集 3/4～15 (抽選)	10時30分～11時30分	詩吟てなに？発声練習から「詩吟とは」といった基礎知識を学びます。	2階 第3会議室	特になし

老人福祉センター：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、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「介護予防講座」「囲碁ボール体験教室」「モルック体験教室」「脳活折紙」事前予約なし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日前後に翌月の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。

おもちゃぱ～く：毎月第1、第2、第3金曜日は、1階集会室で「おもちゃぱ～く」を開催しております。障がいのあるなしにかかわらず一人一人が自由に遊べる場となっております。たくさんのおもちゃを用意しております。

挑戦！ 福祉会館クイズ

1. 例に従い図形と数字でできた暗号を解いてください？

例：□1 □2 → しか △3 □2 □1 → かかし

① □3 ○2 ○1 → 答 _____

② □2 ○1 □3 ら → 答 _____

③ □1 △2 △3 △2 せ △2 → 答 _____

2. 下の数字は二つの数字をかけ合わせた答えです。

ヒントを参考に二つの数字をあててください。

① 159197 ヒント：二つの数字の差は4

② 79799 ヒント：二つの数字の差は202

前号の答え：1.①アルプス1万尺②朧月夜③赤とんぼ④七夕踊り
2.①6605円②12800円③7150円

「平塚市福祉会館」

からのお知らせ

令和6年度より会議室の利用時間が変更となります。(現在の3コマ単位から4コマ単位になります)詳しくは受付窓口にてご確認ください。

平塚市福祉会館 ☎33-2333

利用団体紹介

『平塚手話べり会』

子どもたちが日本手話で話せる居場所づくりを目指し活動している親子の団体です。手話を通して親子のコミュニケーションや情報交換を行っています。

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★

新型コロナウイルスが5類に変更となり、感染症対策も少しずつ緩んできて、街に活気が戻ってきた1年でした。旅行や帰省も出かけやすくなり、連休などの休日を楽しむことができるようになりました。老人福祉センターを利用する団体の方も増え、年末のお楽しみ会や新年会の企画もお受けできるようになり、にぎやかさを取り戻してきたと感じます。

またスポーツでは、大谷翔平選手を始めラグビー、バスケット、やり投げ、ボクシングなどなど、様々な分野で感動をもらった年でもありました。

去年は、決して良いニュースばかりではありませんでしたが、今年こそは平和で穏やかな年となりますように。