



第 53号 1版
令和6年(2024) 9月
〒254-0047
平塚市追分1-4-3
TEL 0463(33)2333
FAX 0463(33)6588



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

ふくし会館 だより

令和6年度「福社会館まつり」日程
10月18日(金)・19日(土)
催し物、展示、販売も充実しています。
皆様のご来館お待ちしております。



催し物スケジュール

10月18日 金曜日
出演時間演目

9:35~ 9:55	開会あいさつ
10:00~10:20	園児によるお遊戯
10:25~10:45	ザ・寿限無(落語)
10:50~11:10	オカリナ・リボンの会
11:15~11:35	平塚市老人クラブ連合会 (コーラス・リズム体操)
11:40~12:00	あいあいリトミック (お遊戯)
12:00~13:00	[昼 休 み]
13:00~13:20	ベルフレンズ(ハンドベル)
13:30~13:50	平塚市老人クラブ連合会 (カラオケ)
13:55~14:15	詩吟神風流 西湘会
14:20~14:40	南ひらつかマジシャンズ
14:45~15:05	アンサンブルやよい (マンドリン)
15:10~15:30	カラオケ西湘会

10月19日 土曜日
出演時間演目

9:35~ 9:55	ハーモニカジュピター
10:00~10:20	ゴスペルクワイア 1Cube
10:25~10:45	ロッキー友の会(カラオケ)
10:50~11:10	楽しいハーモニカ なでしこの会
11:15~11:35	貴の寿会(舞踊)
11:40~12:00	フラハーラク ホヌ (フラダンス)
12:00~13:00	[昼 休 み]
13:00~13:20	リズム運動サークル
13:25~13:45	神奈川高相岳風会 小平吟友会
13:50~14:10	こまどりの会(カラオケ)
14:15~14:35	八栄の会(舞踊)
14:45~15:05	ヒマナスターズ(オカリナ)

変わる高齢者像 -アクティブシニアの出現-

アクティブシニアとは？

「アクティブシニア」とは、明確に定義されているわけではありませんが、主に 65～75 歳くらいの前期高齢者を指すことが多いです。

シニア層には大きく分けて「ケア・シニア」「ギャップ・シニア」「ディフェンシブ・シニア」「アクティブシニア」の 4 つがあります。その中でもアクティブシニア層は「特定の趣味などに、積極的にお金や時間を費やしていきたいと考えているシニア」と定義されており、平成 29 年の調査による令和元年の推計では、シニア全体の約 24%を占めていると予想されていました。

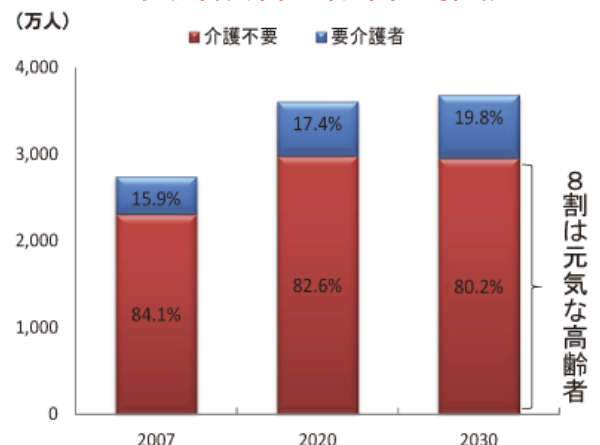


一般的に、高齢者は加齢とともに、その身体機能や認知機能が低下するといわれています。しかし、身体機能や認知機能に若干の衰えがあったとしても、逆に向上する能力もあると言われます。

また、1992 年時点の高齢者の歩行速度と比較すると、2002 年の高齢者の歩行速度は速くなっており、男女とも 11 歳若返っているとの研究成果があるそうです。

（出典）総務省「ICT 超高齢社会構想会議報告書より」

要介護者の割合の推移



～これからも元気で生き生きと暮らし続けるために～

- ・資産形成と老後の備え…… 年金だけに頼らないで、積立投資や個人の資産形成をしておく。
- ・健康の維持…… 定期的な健康診断や適切な食生活、運動習慣を心がける。
- ・スキルの向上とキャリアプランニング…… 自身のスキルを向上させ、柔軟性の維持、キャリアプランを見直す。
- ・住まいや生活環境の見直し…… 自宅のリフォームや移住など、将来の生活設計を考える。
- ・コミュニティ参加…… 地域の間人関係を構築し、リタイア後の孤独感の軽減や生きがいにつなげる。

令和6年9月～12月平塚市福祉会館事業予定

天候等の事情により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
介護予防講座	毎月 第2火曜日	13時30分 ～14時15分	運動の習慣づけに お役立てくださ い。	3階 老人福祉 センター 大研修室	無料 動きやすい服装 タオル 飲み物
優しいヨガ講座	9/30(月) 募集 9/9～20	①13時 ～14時 ②14時30 ～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) 動きやすい服 飲み物(水)
初めてのスマホ 体験講座	10/29(火) 募集 10/7～18	14時～16時	スマホを持ってい ない方、持ってい るが操作がうまく できなくて困っ ている方のため の講座です。	1階 第4会議室	参加費無料
初めてのスマホ 体験講座	10/31(木) 募集 10/7～18	①10時～12時	①Android 限定,	2階 第3会議室	参加費無料 ご自分の スマートフォン
		②14時～16時	②iPhone 限定		
大人女性のため のパーソナルビ ューティ講座	11/25(金) 募集 10/21～11/1	①10時～12時 ②14時～16時	年齢を重ねながら 輝き続けるメイク 等を学びます	2階 第3会議室	参加費無料
自分でできる 腰痛対策	11/26(火) 募集 11/5～15	13時30分 ～14時30分	自分でできる腰痛 対策について学び ます	1階集会室	参加費:500円 動きやすい服装 バスタオル、飲 み物
スマホ体験講座 Android 限定	11/26(火) 募集 11/5～15	①10時～12時	①LINEの基本と 応用編	2階 第3会議室	参加費無料 ご自分の スマートフォン
		②14時～16時	②セキュリティ+ 防災の備え編		
スマホ体験講座 iPhone 限定	12/19(木) 募集 12/9～13	①10時～12時	①LINEの基本と 応用編	1階 奉仕活動室	参加費無料 ご自分の スマートフォン
		②14時～16時	②セキュリティ+ 防災の備え編		

3階 老人福祉センターについて

市内在住で60歳以上の方もしくは障がい手帳をお持ちの方が利用できる施設です。

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。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。毎月「囲碁ボール体験教室」「脳活折紙」「モルック」他無料で参加できる催しを企画しています。

また、「ミニ演芸会」として大人向け紙芝居等個人の発表の場の提供もあります。

毎月25日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！ 福社会館クイズ

1. 下に書いた歌詞の曲の題名は？

- ①誰かさんが、誰かさんが、誰かさんが見つけた・・・
- ②緑の中を走り抜ける真っ赤なポルシェ・・・
- ③あなたを待つのにテニスコート・・・
- ④阿夫利山 朝かげ匂い 相模灘 夕汐かすむ・・・

2. 新しいお札に描かれた人物は？

- ①千円札
- ②五千円札
- ③一万円札

前号の答え：1.①8個②12個

2.

4	8	3
2	6	7
9	1	5



おもちゃば〜くよりお知らせ

毎月 第1、第2、第3金曜日は、
子育て親子の交流の場として
「おもちゃば〜く」を開催しています。

9月13日・20日は

「**エコバックに絵を描こう**」を
開催します。(先着20枚)

是非ご参加下さい。

(詳しくはウェブページで)

会員募集!!

貴の寿会 (舞踊)

第1・第3

水曜日 9時より

会場 1階 集会室

一緒に舞踊を楽しみませんか？

見学をご希望の場合は、
平塚市福社会館まで
お問い合わせください。



★編集後記★

地震や台風といった自然災害が、毎年のように各地で起こっていますが、日ごろの備えを習慣とすることで、被害を最小限に抑えられるよう気を付けていきましょう。ホイッスルや携帯電話を身に付けておくことも、もしもの備えとなる様です。

災害がひとたび起こると、正しい情報だけでなく、誤った情報を目にしてしまうこともあります。落ち着いて行動することがとても大切です。

今年の「福社会館まつり」も利用者の皆様と一丸となって賑やかに開催できるよう作品展をはじめ様々な催し物を準備しています。皆様のお越しをお待ちしております。