



ふくし 会館だより

第 54 号 1 版
令和 7 年（2025 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。人生 100 年時代を迎え、利用者の皆様が、元気に輝き続け、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、一丸となって務めさせていただきます。

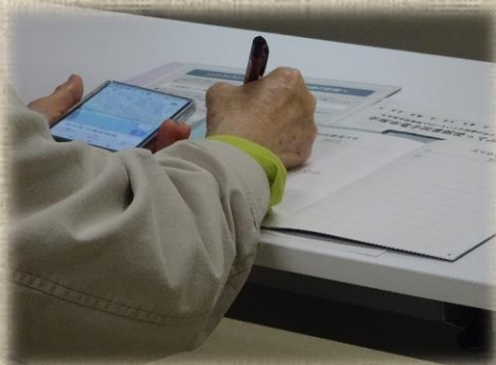
よろしくお願いします。

平塚市福社会館では、スマホ体験講座をはじめ、市内在住 60 歳以上の方、障がい手帳をお持ちの方に向け毎月様々な催しを開催しております。

「広報ひらつか」、館内掲示板、会館ウェブサイトにて参加者の募集やご案内をしております。お好みの講座を見つけて是非ご参加ください。



各種スマホ体験講座（年 8 回開催）



6 月・9 月開催 自分でできる腰痛対策



4 月開催 災害時の食事対策



6 月～9 月開催相続に関する講座（3 回シリーズ）

暮らしの安全を守るために

世間を震撼させる強盗事件が各地で起きています。特に高齢者が被害にあうことが多く、不安に思っている方もいるかもしれません。強盗被害に遭わないようにするには、対策が必要です。ご自身や家族の安全を守るため、防犯対策について見直しましょう



強盗に狙われにくい家とは

- 防犯対策が万全…… 防犯カメラやカメラ機能のあるインターフォンの設置
防犯砂利の活用
- 侵入に時間を要する…ドアの鍵が2つ以上ある 窓に防犯フィルムを貼る
- 人目につきやすい … 植え込みや塀は、中が見えるような造りにする
人の動きを感知するセンサーライトの設置
- 多人数家族、男性、庭に犬の存在があるなど

☆泥棒や強盗犯は侵入に5分以上の時間がかかると約7割の者があきらめ、10分以上かかるとほとんどの犯罪者が不法侵入せずに立ち去る傾向にあります。☆

女性の一人暮らし対策…女性の一人暮らしであることを悟られない



洗濯ものは室内干しに
カーテン等は、女性らしい柄を避ける
訪問者は必ずインターフォンで確認
帰宅時には周囲に不審者がいないか確認

高齢者の一人暮らし対策…生活習慣を見直し防犯意識を持つ

施錠の徹底
訪問者の確認
不審な電話には出ない・留守番電話の活用



もしも不審者に出会ってしまったら

帰宅した時に家の中の異変に気が付いたら … 家の中には入らず110番通報
家にいるときに不審な人が侵入してきたら … スマホをもって鍵の掛かる部屋や
トイレ等に隠れてから110番通報

やってはいけないこと

強盗や不審者に抵抗する … 暴行の危険
急いで外に逃げる … 仲間が外で見張っているかも
護身用グッズの扱いは慎重に… 奪われるとかえって自身を危険にさらすことに

令和 7 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催しとなります。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
ふれあい カラオケ大会	1/21(火) 募集 12/10～ 先着順(20名)	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	福寿カード 参加費:50 円 (カラオケ代)
高齢者のための スマホ相談会	1/30(木) 募集 1/6～17 受付各 3 名 (抽選)	①13 時 30 分 ～14 時 ②14 時 10 分 ～14 時 40 分 ③14 時 50 分 ～15 時 20 分	スマホの基本操作 についての質問や アプリって何?とい ったスマホの素朴 な疑問についての 相談会です。	2 階 第 3 会議室	参加費:500 円 ご利用のスマート フォン
終活講座 「今からはじめ る終活～自分 らしい人生の 準備～」	1/30(木) 募集 1/6～17 受付 30 名 (抽選)	13 時 30 分 ～15 時	ライフプラン、権利 擁護など様々な観 点から終活につい て学びます。	2階 第2会議室	筆記用具
フットコンディ ショニング	2/22(土) 募集 1/20～31 受付25名 (抽選)	13 時 30 分 ～ 14 時 30 分	足裏のコンディショ ンを整えていつま でも歩ける体を目 指します。	3 階 老人福祉センター 大研修室	福寿カード 参加費500円 動きやすい服装 飲み物
優しい ヨガ講座	3/14(金) 募集 2/25 ～3/7 受付各9名 (抽選)	①13 時～14 時 ②14 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) 運動できる服装 飲み物
春のコンサート	3/27(木) 募集 2/25～ 先着順(50名)	13 時 30 分 ～ 14 時 30 分	「アンサンブルやよ い」によるマンドリ ンコンサート。	3 階 老人福祉センター 大研修室	福寿カード
おもちゃぱ～く	毎月第1、第2、 第3金曜日	10時～12時	おもちゃや絵本を たくさん用意して 待ってます。	1 階 集会室	予約不要 お子さん(0歳～)と 保護者

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あります。皆様のご参加お待ちしております。



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：□3 □1 → くし △1 △2 ま → さんま

① □2 ○1 → 答 _____

② □1 □1 ○1 い → 答 _____

③ □1 △2 △3 △2 せ △2 → 答 _____

2. 下の数字は二つの同じ数字をかけ合わせた答えです。

二つの数字をあててください。

① 1 3 3 2 2 5 ヒント：3桁の数字

② 4 3 5 6 ヒント：2桁の数字

前号の答え：1.①小さい秋見つけた②プレイバックパートⅡ③恋する夏の日④平塚市歌

2.①北里柴三郎②津田梅子③渋谷栄一

「おもちゃば〜く」 からのお知らせ

毎月第1・第2・第3金曜日
午前10時～12時
子育て世代に向け1階「集会室」
を開放しています。
ぜひご利用ください
平塚市福祉会館 ☎33-2333

利用団体紹介

『ゴスペルクワイア 1 Cube』

みんなで歌う楽しさ、仲間との楽しいやり取り、笑顔の絶えない練習の日々です。

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★

2024年の漢字は「金」でした。スポーツで輝いた方々、ノーベル平和賞を受賞された日本被団協、ユネスコ無形文化財に認められた日本のお酒造り、様々な方々の日々の努力の積み重ねが輝きにつながった年でした。

その反面、お金にかかわる事件や闇バイト、通り魔的な殺人なども起きて、ご近所とのつながりの大切さが改めて問われています。未婚による単身世帯、高齢による単身世帯が増えることで家族ぐるみの付き合いが減り、ご近所づきあいも昭和の時代のご近所づきあいとは、かなり変化してきています。お隣の事情が筒抜けで、お醤油を借り、総菜のおすそ分けを持って行った、遠くの親戚より近くの知人といった関係あった昭和のころが、懐かしく思われます。