



ふくし会館 だより

第 59号 1版

令和8年(2026) 9月

〒254-0047

平塚市追分1-4-3

TEL 0463(33)2333

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



令和8年度「福社会館まつり」日程
10月29日(木)・30日(金)・31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。

**事前申し
込み不要**

催し物スケジュール



29日(木)		30日(金)		31日(土)	
出演時間	出演者	出演時間	出演者	出演時間	出演者
9:50~10:00	開会式 オープニング セレモニー 保育園児等	9:00~11:00	準備	9:30~9:50	ラジオ体操・ 須賀甚句
10:00~10:30			社会福祉関係 功労者 表彰式典	9:55~10:15	ハーモニカ ジュピター
10:45~11:05			片付け	10:20~10:40	ケ・カイマルフラ
11:10~11:30	ロッキー友の会	11:00~11:20	オカリナ・リボン	10:45~11:05	宝栄会
11:35~11:55	和踊会	11:25~11:45	楽しいハーモニカ なでしこの会	11:10~11:30	フラハーラウ ホヌ
【昼休み】		【昼休み】		11:35~11:55	ゴスペルクワイア 1 Cube
13:00~13:20	人形劇 ふたば	13:00~13:30	市老連コーラス・ リズム・ハンドベル	【昼休み】	
13:25~13:45	詩吟 西湘会	13:35~13:55	ギターガーデン 湘南	13:00~13:20	リズム運動 サークル
13:50~14:10	うたごえ 喫茶たんぼぼ	14:00~14:20	小平吟友会・ 富士見吟友会	13:25~13:45	こまどりの会
14:15~14:35	カラオケ西湘会	14:25~14:45	アンサンブル やよい	13:50~14:10	湘南ひらつか マジシャンズ
		14:50~15:10	ウクレレポロロン	14:15~14:35	貴の寿会

認知症予防を考える

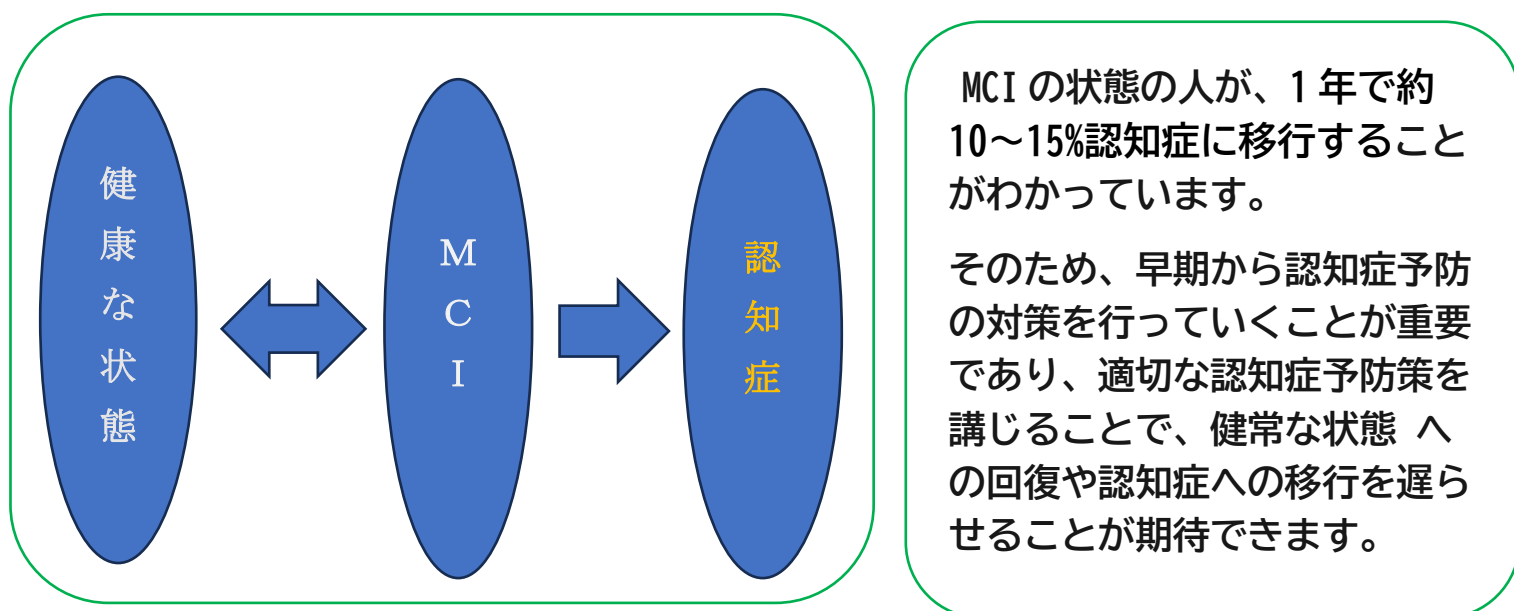
認知症：「一人暮らしが困難なほど認知機能が低下した状態」お金の扱いや、服薬、食事を一人で行うことが難しい状態です。日本の認知症の高齢者数は、令和4年（2022年）で約443万人、65歳以上の約12.3%と推計されています。

MCI：「軽度認知障害」（Mild Cognitive Impairment）のことです。

MCIは、認知症そのものではありません。しかし健常な状態でもありません。**認知症と健常な状態の「中間のような状態」**です。

MCIの状態にある高齢者は、約559万人。MCIの人は、認知機能に関して低下を感じている、同じ年代の人と比べて認知レベルが低下している、しかし日常生活を基本的には正常に送ることができるという状態を指します。日常生活は、どうにか送れるものの、「テキパキ」と行うことは難しくなっている状態です。認知機能は年とともに低下していきます。MCIの人は、認知機能のレベルが年相応よりも低下してしまっている状態なのです。食事に気を使い、運動や認知トレーニングをすることで健常な状態に戻る可能性が高くなります。もしくは認知症へと変化する速度を遅くできる可能性があります。

MCIは健常な状態と認知症の中間の状態



適度な運動、健康的な食生活、脳を活性化するレクリエーションや趣味、そして地域社会との関わりを持つことは「あたり前のこと」と思われるかもしれませんが、ただ、そのあたり前のことにより一層取り組み、継続することが「予防法」として、何よりも大切なことなのです。認知症の予防への取り組みとは、認知症にならないということではなく認知症の進行を遅らせる、進行を緩やかにすることなのです。

令和 8 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	開催予定日	時間	内容	会場	持ち物
優しい ヨガ講座	9/28(月) 募集 9/7～ 9/18(抽選)	① 13時～14 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 ヨガマット又は、バスタ オル運動できる服装 飲み物(水)
		② 14 時30分 ～15 時 30 分			
初心者のための スマホ体験 講座	9/28(月)・ 募集 9/7～ 9/18(抽選)	14 時～16 時	スマホを持っていない方、 持ってはいるが操作がう まくできなくて困っている 方のための講座です。	2 階 第三会議室	参加費無料 (最低催行人数8名)
初心者のための スマホ体験講 座	10/1(木) 募集 9/7～ 9/18(抽選)	①10 時～12 時	ご自分のスマホを使って 使い方の基本を学ぶ講座 です。	3 階 第四会議室	参加費無料 ご自分の スマートフォン (最低催行人数8名)
		②14 時～16 時			
おひとり様の ための終活 セミナー	9/29(火) 募集 9/7～ 9/18 (抽選)	13 時 30 分～15 時	終活をどう始めていくか 終活の始め方について	2 階 第二会議室	参加費無料 筆記用具
	12/23(水) 募集11/24～ 12/4 (抽選)		今どきのお墓事情・墓じま いについて		
初心者のための 太極拳講座	11/5, 12, 19, 26(木) 募集 10/5 ～16(抽選)	13時30分 ～15時30分	太極拳未経験者、初心者 に向けた講座です。	第二会議室 第五会議室	運動できる服装 飲み物
骨盤矯正 エクササイズ	11/24(火) 募集 10/19 ～30(抽選)	13時30分 ～14時30分	骨盤矯正を意識したスト レッチや有酸素運動を行 います。	1 階 集会室	参加費:500 円 運動できる服装 飲み物
初心者のための スマホ体験 講座	11/30(月) 募集 11/9 ～11/20 (抽選)	10 時～12 時	LINE の基本と応用編	2 階 第一会議室	参加費無料 ご自分の スマートフォン (最低催行人数8名)
		14 時～16 時			
初心者のための スマホ体験 講座	12/7(月) 募集 11/9 ～11/20 (抽選)	10 時～12 時	セキュリティ +防災の備え編	1 階 第四会議室	参加費無料 ご自分の スマートフォン (最低催行人数8名)
		14 時～16 時			
大人女性のた めのパーソナ ルビューティ 講座	12/7(月) 募集 10/19 ～10/31 (抽選)	10 時～12 時	お肌の変化と上手に付き 合うスキンケアや乾燥対 策について学びます。 対象:60歳以上の女性	3 階 第五会議室	参加費無料
		14 時～16 時			
介護助手の仕 事を知る講座	12/2(水) 募集10/19 ～10/30 (抽選)	13時30分 ～15時30分	働き方を変えながら長く 働き続けられる「介護助 手」の仕事について学びま す。	2 階 第二会議室	参加費無料 筆記用具

挑戦！ 福祉会館クイズ

1. 下に書いた歌詞の曲の題名は？

- ①秋の夕日にてる山・・・
- ②ふけゆく秋の夜 旅の空の・・・
- ③淡紅の秋桜が秋の日の・・・
- ④遠賀（おんが）土手行きや 雁が啼く・・・

2. 下の4文字熟語を完成させましょう。

- ①自 自得 ②臨 応
- ③誠心
- ④一意 ⑤ 尺 頭

おもちゃぱ～くより

お知らせ



子育て親子の交流の場として月曜日から土曜日（祝日を除く）10時から12時「おもちゃぱ～く」を開催しています。おもちゃや絵本をたくさん用意してお待ちしています。

会員募集!!

小平吟友会

毎週月曜日 午前が活動日です。

声を出すこと、腹式呼吸をしっかりと身に着けることは健康維持の第一歩。ぜひ一緒に吟じましょう。

見学をご希望の場合は、平塚市福祉会館までお問い合わせください。



3階 大研修室 市内在住の方が個人で利用できる日があります。予定表は毎月25日ごろ配布し、福祉会館ホームページでも確認できます。囲碁・将棋、卓球、カラオケ、マッサージ機の利用のほか、健康・生活相談を随時受け付けています。ラジオ体操や輪踊り、介護予防講座等の無料の催し、ミニ演芸会なども実施しています。

老人福祉センター（浴場）は、市内在住の60歳以上の方、または障がい手帳をお持ちの方が利用できます。

編集後記

近隣施設の閉鎖や条例の改正により、福祉会館をご利用される方の層が広がっています。それに伴い、会議室の利用状況も大きく変化してまいりました。今年度の福祉会館まつりは、これまでの2日間から1日延長し、3日間の開催に向けて準備を進めています。今後も、より開かれた福祉会館として、年齢、性別、障がいの有無にかかわらず、多くの方が安心してご利用いただける施設を目指してまいります。