

須賀公民館だより

●発行 平塚市立須賀公民館 ●
平塚市夕陽ヶ丘60-32
でんわ 0463-21-2152
ファックス 0463-24-1406

(発行部数 5,000部)

港地区HP「港しおさいだより」もご覧ください

港しおさいだより

検索

普通救命講習会



心肺蘇生法とAEDの取扱い

AEDは、痙攣(けいれん)を起こした心臓を元のリズムに戻すための器械です。以前は、医師や救命救急士にのみ認められていた医療行為でしたが、平成17年から市民の方々にも取り扱いできるように全自動として誕生しました。この講習を受講してしっかりと技術を身につけましょう。



【日時】11月12日(火) 9:00~12:00

【会場】須賀公民館 2Fホール

【対象】港地区にお住まいの方 12名(先着順)

【講師】平塚市消防本部 【参加費】無料

【申込み】9月17日(火) 9:00から10月11日(金) 17:00までに須賀公民館へ直接または電話(21-2152)でお申込みください。

※修了証を作成いたしますので、早めのお申込みにご協力ください。

【その他】3時間講習者にはもちろん「普通救命講習修了証」(救命技能資格認定)を発行いたします。

主催：総合型地域スポーツクラブ「港スポーツクラブ」 共催：平塚市立須賀公民館

須賀公民館・平塚市高齢者よろず相談センター（平塚市地域包括支援センター）みなと共催事業

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者です。少しでも多くの方に受講していただき、認知症について理解する方の輪を広げていきたいと考えています。



【日時】 **10月18日(金) 13:30～15:00**

【会場】 須賀公民館 2階会議室

【定員】 20名（先着順・港地区にお住まいの方、どなたでも）

【参加費】 無料

【講師】 平塚市高齢者よろず相談センターみなと
認知症地域支援推進員 永田 弘樹
社会福祉士 中村 一恵

【申込み】 9月17日（火）午前9時から10月17日（木）午後5時までに須賀公民館へ直接または電話（21-2152）でお申込みください。

【その他】 認知症サポーターには「認知症の人を支援します」という意思を示す「目印」であるピンバッジをお渡しします。

第71回 市民体育レクリエーション港地区大会

71回目となる今大会！
地区の力を集結して、優勝を目指しましょう！！



【日時】 **10月13日(日) 9:00～15:00頃**

※小雨決行、雨天中止

【場所】 **港小学校 校庭**



←港しおさいだより

【内容】

①各自治会よりプログラムを配布いたします。

9月下旬～10月初旬頃

②競技内容については、港地区ホームページ港しおさいだよりにアップします。

港しおさいだより (<http://hiratsuka.johokyoyu.net/area/minato/>)

いつまでも健康でいられるように
フレイルを知ろう平塚市 フレイルサポーター
代表 松尾雅信

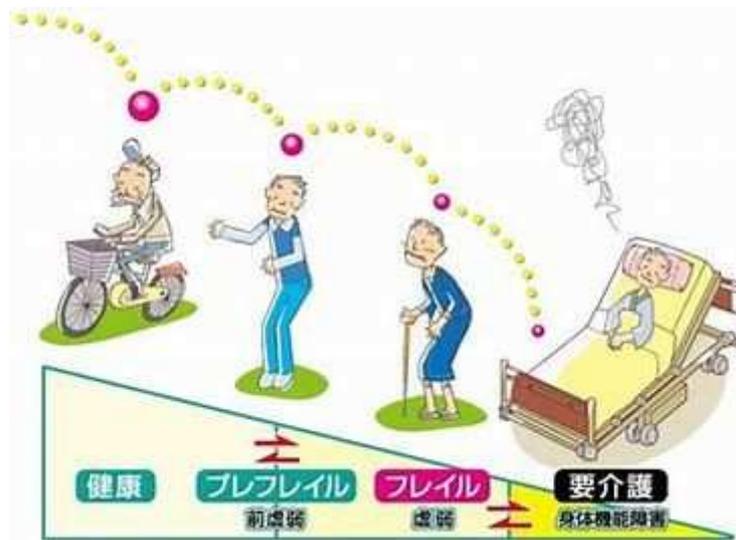
今月からフレイルをテーマに皆様に健康維持のための情報を提供させていただきます。
この連載記事を担当するのは、平塚市フレイルサポーターの松尾です。
平塚市のフレイルサポーター養成講座に参加し(2018年)6年前からフレイルサポーター活動をしています。
平塚市では現在はフレイルサポーターが100名近く活動しています。
活動内容は、平塚市の公民館・自治会館などでフレイルチェックやカムカム教室のボランティアをしています。
今回はフレイルとは何か、そして皆さんのフレイルの状態をどのように知るかをご紹介します。

今までは何でもなかったことが、最近ちょっと違うような感じがするなと思ったことはありませんか？(例えば最近つまずくことがよくあるなど)
人は年齢とともに多くの人が心身の衰えを感じるようになります。
フレイルとは年齢を重ねることで筋力の低下・認知機能の低下・外出機会の減少などがきっかけとなって心身の活力が低下した状態のことです。

「フレイル」は虚弱を意味する英語の frailty を語源として作られた言葉です。

このフレイルの状態が進行すると、だんだんと衰えが進み気づくと要介護に近づいているというようになっていきます。

今回は健康の状態からフレイル、要介護になる図を紹介します。



図：東京大学 高齢社会総合研究機構 フレイル予防ハンドブックより

このフレイルの状態をいち早く知り、適切な対処をすることで健康な状態に戻すことができます。

次回以降、この図の解説とフレイル対策などをご紹介します。



すかこうみんかん

おはなし会

全年齢
対象!

10月12日(土) 10:00~10:30
いこいの部屋(須賀公民館)

絵本と紙芝居の読み聞かせを行っています。赤ちゃんから高齢者まで、年齢問わずどなたでも気軽にのぞいてみて頂ける、地域のホットとできる場として開催しております。

※事前申込みは必要ありません。

【10月のプログラム】

●エプロンシアター

「くいしんぼおばけ」

そのほか、紙芝居、絵本、パネルシアターを予定しております。



須賀公民館ホール 一般開放日

かぞくで
ともだちで卓球



9月21日(土)

9:00~12:00

- 事前の申込みは必要ありません。
- 参加費は無料です。
- 卓球台、卓球道具は公民館が貸出をします。
- 混雑時は、ゆずりあってご利用ください。

11月の公民館利用申込について

11月分の公民館利用申込み受付期間は9月1日(日)~9月26日(木)です。また、結果発表は令和6年10月1日(火)午前9時00分~午前9時10分で行います。