

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え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】10月30日(木) 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】8月18日(月) 9:00から9月26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

みどりのカーテンコンテスト

平塚市では、身近な地球温暖化対策として、一年生植物のつる性植物を使った「みどりのカーテン」の普及、啓発を行っています。今年度も「みどりのカーテンコンテスト」の応募者を募集しています。

ご自宅や学校、会社でみどりのカーテンを作ってご応募ください。

なお、個人の部の応募の方には、抽選でスターライトマネーが当たるチャンスがあります。

■応募書類 応募用紙及び写真3枚（データ可）

■応募締切 令和7年9月8日（月）

■問合せ先 平塚市環境政策課 ☎21-9762



応募用紙は市ウェブからも
ダウンロードできます→



【港地区のホームページ】

港しおさいだより

をご存知ですか

港地区では平塚市と協働して、地域向けの交流・情報提供サービス、港地区地域情報ホームページ「港しおさいだより」を開設しています。

また、自治会を中心に港ホームページ運営委員会を立ち上げて、運営を行っています。

地域のイベント情報や回覧物、公民館だよりなどの情報を定期的にアップしております。

この機会にぜひご覧ください。



閲覧方法 ～パソコン・携帯電話など～

下記のいずれかの方法でホームページをご覧になれます。

【方法1】平塚市のホームページ（トップ画面）から「地元密着！！ちいき情報局」のリンクをクリックし、平塚市全体の地域情報ホームページから「港」地区を選択する。

【方法2】ヤフーやグーグルといった検索エンジンを利用し、「港しおさいだより」で直接検索する。

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

今回はそのアンケートの社会性・こころに対する回答の解説をします。

社会性・こころ

問8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか

外出の回数は社会参加の程度を表します。

「はい」の場合、自分に合った社会参加の形をみつけてもう少し外にでてみましょう。

問9 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか

誰かと一緒に食事をしながらお喋りをするのは幸福感につながります。

「いいえ」の場合、意識して増やしてみましょう！

問10 自分が活気に溢れていると思いますか

「いいえ」の場合、もしかしたら少しこころが疲れているかもしれません。

問11 何よりもまず、物忘れが気になりますか

「はい」の場合、もしかしたら少しこころが疲れているかもしれません。

出典) 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢:「フレイル予防ハンドブック」

ここまで紹介した内容は、手軽に、かんたんに、あなたの元気度を調べる方法を紹介しました。

平塚市では市内の各公民館や自治会館などでフレイルチェック測定会を実施しています。筋肉量やお口の機能などについて詳しく測定をする測定会です。

「広報ひらつか」や「高齢者よろず相談センターみなと」からの案内があったら、フレイルチェック測定会に参加してみましょう。

今回でフレイルについて紹介シリーズを終了します。一年間にわたるフレイルの紹介をしました。皆様の健康に対する参考にしていただけたら幸いです。

有難うございました。

編集後記

フレイルサポーターとして平塚市の公民館・自治会館などでフレイルチェックのお手伝いをしてきました。

参加された方がご自身のフレイルの状態がわかり、フレイル予防に取り組み2回目以降のフレイルチェック参加の時にフレイルが改善できたと笑顔でお話しされるのを聞いて、フレイルサポーターとしての活動の励みになっています。

また、私自身サポーターとしてフレイルを日頃から気にかけているせいか元気な状態を維持できています。



すかこうみんかん

おはなし会

全年齢
対象!

9月13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。

【9月のプログラム】

- お歌「ぼくのミックスジュース」
- そのほか、絵本、パネルシアター、エプロン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



8月30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。

10月の公民館利用申込について

10月分の公民館利用申込み受付期間は8月1日(金)~8月26日(火)です。また、結果発表は令和7年9月1日(月)9時00分~9時10分で行います。