

キラキラ
しんいち

第163号

<https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/soshiki/hokubutiikishinkou/269916.html>



発行：新市交流館
電話番号：(0847)52-5546

ホームページの
QRコードです！



KIRA KIRA 2023

第27回 夏まつり しんいち

8月5日(土)18時～ 新市小学校グラウンド

3年ぶりの開催！！

詳細は、各町内配布の抽選券
付きチラシ(7月配布予定)を
ご覧ください！



歌手

浅田あつこ 来演！



戸手高校ダンス部



新市小学校3・4年生



新市中央中吹奏楽部 OB 会

- ★各種バザー
- ★お楽しみ抽選会
- ★盆踊り

みんなの終活

エンディングノート ナビゲーターの 赤川なおみです！

(No.62)

「人生 100 年時代を生き抜く！
アクティブシニアのための
梅雨も元気に暮らすヒント」



こんにちは。「人生悔いなし！を全力サポート」の特定非営利活動法人エンディングノート普及協会代表理事の赤川なおみです。今年は早い梅雨入りになりましたね。

今月はアクティブシニアのみな様が「梅雨も元気に暮らすヒント」をお届けします。

◎家にいる時間が長いからこそ「紙類の片付け」を！

片付けなくちゃ～！と思いながら片付けられない。日常生活が戻ってきて、お出かけが忙しい方が増えていますよね。とはいえ、梅雨時期はちょっとお出かけも控えめ。

この時期「紙類の片付け」をしませんか？

新聞、雑誌、メモしたもの、いつか読もうと思った切り抜き・・・部屋をくると見まわしただけでも、結構溜まっているのが紙です。

片付けようと思うと、書いてあるのを読んでしまったりして結構時間がかかるんですよね。なので、時間のある時にじっくりやってみませんか？

紙は湿気を含んでカビの原因にもなるので、ぜひとも紙類の片付けをしてみましょう！

◎運動不足解消に室内ウォーキングを！

雨が多い時期は、買い物にいく回数も減って自然と歩数が減ってきます。ちょっと歩かないだけでも、一気に筋力が減ってしまうので、雨の時には室内ウォーキングをしませんか？

室内だと、時間も天気も関係なし！蒸し暑い時にはクーラーをかけ、少しだけ早足目に手足をしっかり振って歩きます。ご自身の体力と相談しながら、1回に10分～15分、これを2セットくらいできると良いですよ。

でも、ただ一人で歩くのは続かない・・・そんな時にやる気のでるヒントはこちら！

◎動画やお友だちと電話やビデオ通話をしながら一緒に！

Youtube などでは、室内ウォーキング動画が沢山配信されています。ただ歩くだけではなく、ちょっとした動きを入れながら先生も一緒に歩いてくれるので、あっという間に時間が過ぎますよ！

また、お友だちと電話やビデオ通話をしながら一緒に歩くのも楽しいですね。

ポイントは「誰かと一緒に」です。一人より断然楽しくて続きますのでオススメです！

また、スマホアプリで目標設定をして、ゲーム感覚で楽しめるアプリなら、自分が歩くとキャラクターが育っていくものが、スポーツ庁から紹介されています。

梅雨のおうち時間を有効活用して、ポジティブライフを楽しみましょう！

スポーツ庁の
FUN+WALK PROJECT



Android の方



iPhone の方



～人生100年時代をどう生きるか～

場所 新市交流館（旧新市公民館）福山市新市町新市820-3

申し込み 電話52-5546 **参加費** 無料 **定員** 各講座30人程度

★**参加者**★
★**募集中**★

何歳になっても、今を楽しむ！人生を元気で楽しく過ごすためのヒント！

- これからの人生、自分のために、どんな生き方ができるのか？
- 心と身体の健康が一番！健康づくりには運動が必要！
- 何歳になってもワクワク、ドキドキ、挑戦していくこと！

7/12(水) 13:30～

講師: NPO法人エンディングノート普及協会
代表理事 赤川 なおみさん



「自分らしい人生をデザイン」～ポジティブな生き方～

人生100年時代には、長期的な視点で自分の人生をデザインすることが重要です。講座では自分自身の目標や価値観を明確にし、人生の次のステップを考えるヒントやツールを提供します。今までの経験や資格を活かして就労することは、生きがいや社会貢献につながります。

また、新しい趣味を見つける方法や、趣味を通じて自分自身を成長させる方法、地域のイベントや旅行の計画の立て方なども紹介します。

7/26(水) 13:30～

講師: 暮らしのデイサービスねっこ
代表取締役 石本 貴徳さん



「健康寿命を延ばそう」～運動の効果～

人生100年時代を楽しむためには、健康的な食事と運動は非常に重要です。「暮らしのデイサービスねっこ」では、利用者とスタッフや子どもたちが楽しく作業しながら、お互いの存在を「認め合う・助け合う」居場所があります。

これからの人生を豊かにするためには、体づくりが大切です。理学療法士としての豊富な経験から、具体的なエクササイズの効果や日々の健康管理について教えてください。

8/10(木) 10:00～

講師: ミセスオブザイヤー
日本大会ファイナリスト
高橋美恵子さん



「何歳からでも人は変われる」～私の挑戦～

『ミセスオブザイヤー』は、「自身のリミット（限界）を作らず、エイジレス（年齢にこだわらないこと）にボーダーレス（国境がないこと）にジェンダーレス（社会的文化的に性差のないこと）にチャレンジをし続ける、愛と感謝にあふれたカッコいい女性になろう」をテーマに2020年に日本で誕生した大会です。

一級建築士事務所経営者として、妻として、母として、3役をこなす高橋さんが挑戦しようと思ったきっかけや、JAPANファイナルのステージをまでのお話を聴きます。

また、ステージで着用された手作りのドレスも見せていただきます。

災害に備える・家族で話し合う

福山市水害ハザードマップは3月に各戸配布されております。地域別に番号で分けられていて、新市支所、新市交流館には所管地区のマップ(№6)を設置しています。

水害が増加するこれからの時期は、事前に自宅の状況を確認し、危険度を知ることが重要です。

また、「我が家のタイムライン」「非常持ち出し品」や「ローリングストック(家庭での備蓄)」の再確認をしておきましょう。(マップに関する問い合わせ先:危機管理防災課 084-928-1228)

福山市
2023年(令和5年)3月


水害ハザードマップ

(洪水・土砂災害) ※内水、高潮、津波は含みません


6 駅家西・戸手・新市・有磨・福相地区

新市学区では、3月に各戸配布されております。


ふくやま防災メール

 防災情報を事前登録したアドレスにメールでお届け

福山市 LINE

 防災情報や生活情報を配信

市 HP 「防災情報」

 防災に役立つ情報を定期的に更新

■ハザードマップを確認して わが家のタイムラインを記入しましょう!

わが家のマイ・タイムライン

まずは自宅周辺の状況を地図面で確認!

check	災害ハザード情報	check	自宅周辺の状況
<input type="checkbox"/>	土砂災害の区域内(がけ崩れ・土石流・地すべり)	<input type="checkbox"/>	近くの河川(名称:)
<input type="checkbox"/>	洪水の区域内(浸水深: m)	<input type="checkbox"/>	避難先までの距離(約 km)
<input type="checkbox"/>	家屋倒壊等氾濫想定区域内(はい・いいえ)	<input type="checkbox"/>	避難の所要時間(約 分)

避難のタイムライン

発令される情報と併せて、どのような行動をとるか家族で相談して決めましょう。避難先は緊急避難場所だけでなく、親戚・知人宅やホテルなど、複数の候補を考慮しておきましょう。安全な場所に住んでいる場合は、自宅で安全確保することも可能です。

警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4	警戒レベル5
注意喚起・避難行動の確認	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
避難前の準備・行動リスト	とるべき避難行動を記入	避難先リスト	逃げ遅れた場合の行動

※ペットがいるご家庭はペット可の避難先や、ペットを連れ出す時間なども考慮しておきましょう。

わが家の避難スイッチ **洪水**の警戒レベル で **土砂災害**の警戒レベル する

■非常時持ち出し品

食料品	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 <input type="checkbox"/> アメ・チョコレート <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> ()
生活用品	<input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく <input type="checkbox"/> 充電器 <input type="checkbox"/> 予備電池(モバイルバッテリー) <input type="checkbox"/> 簡易トイレ・紙おむつ(3日分がめやす) <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> ()
医療衛生用品	<input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 包帯 <input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> ばんそうこう <input type="checkbox"/> おくすり手帳 <input type="checkbox"/> 処方薬 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> ()
感染症対策用品	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> アルコール手指消毒薬
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金(小銭も) <input type="checkbox"/> 通帳 <input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 身分証
衣料品	<input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 靴下 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 長袖上着 <input type="checkbox"/> 長ズボン <input type="checkbox"/> 防寒具 <input type="checkbox"/> 雨カッパ・雨具 <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> ()
避難用具	<input type="checkbox"/> 海中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 防災頭巾 <input type="checkbox"/> ()
ペット用具	<input type="checkbox"/> ケージ <input type="checkbox"/> リード <input type="checkbox"/> ペットシート <input type="checkbox"/> フード・水 <input type="checkbox"/> ()