

キラキラ
しんいち
第166号



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！



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

健康でいきいき過ごすための 主催：福山市食生活改善推進員協議会

シニア食生活改善教室

みんなで楽しく食生活のポイントについて学びましょう！

【とき・内容】

10月27日(金) 10時～

『はじめよう！減塩』



【ところ】新市交流館 2階 実習室

【対象者】おおむね65歳以上の方及びそのご家族

(ご家族の年齢は問いません)

※お住まいの小学校区の教室に、参加するようになります。

【定員】 20人程度

【申込先】 新市交流館 ☎ (0847-52-5546)

※締め切りは、実施日の1週間前まで。

※ 食生活改善推進員による講義と調理デモンストレーションの見学があります。

祝…ご長寿おめでとうございます

今年度から福山市主催の行事は開催されず、各学区で行うことになり、9月18日(月)に新市交流館ホールにて行われました。

今年度より、77歳以上の方が対象となり、メッセージカードが送付されます。

但し、80歳、90歳、100歳、学区高齢者の方には特別記念品が送付されます。

新市学区対象者956名(男性339名、女性617名)のうち最高齢者は107歳です。



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.65)

「人生100年時代を生き抜く
防災×健康＝防災さんぽ！」

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。9月に入り、朝夕少し涼しさを感じますね。9月は防災月間、そして動きやすい季節です！今月は「防災×健康」をテーマにお伝えします。

◎備蓄品のチェックをしませんか？

今年の夏は台風による大雨で、何度もヒヤリ！としましたね。まだまだ油断はできません。皆さん、しっかり備えはされていますか？「しっかり備蓄もしとるよ～」という方も、ぜひ賞味期限などのチェックを行いましょう。

「あ！賞味期限が切れとる！」「追加しよう」をメモして、お買い物にレッツゴー！

◎普段の道を「防災目線」でチェック！

備蓄品のメモをもって家を出たら、防災目線でチェックしながらお店に向かいましょう。

地震でブロック塀は大丈夫かな？地震の後や大雨の後も車で通れるかな？上から落下してきそうな物、崩れそうな建物はないかな？

毎日のように通る道も「防災目線」でチェックすると、違った気づきがありますよ。

◎防災さんぽって？

防災さんぽは、もしもの時にどこに避難すればいいのか、自分だけでなく子ども、高齢者も避難場所まで安全に避難できるのかを、散歩をしながら確認するお散歩です。

ぜひお友達やお孫さんと、散歩がてら行ってみてください。

9月はまだ日中暑いなあ・・・そんな時こそ「夕暮れからの避難」を想定して歩いてみては？

◎防災さんぽ+ワン

防災さんぽの際は、自宅から避難場所までの避難経路を確認し、その道を歩きます。できれば、避難の際に持ちだすリュックを背負ってみましょう。荷物を背負って歩けるか？もしもそこまでたどり着かなかったら、どこかほかの自主避難場所はありそうか？歩けないときはどうするか？など、いろいろなパターンを考えながら歩いてみましょう。

気になった場所はスマホでパチリ。お友達とシェアして、自分だけでは気が付かない危険個所をシェアして、みんなで防災意識を高めていきましょう！

広島県府中市出身のNHKアナウンサー小野文恵さんの防災ウォッチング、広島かわ知りの芦田川編の動画はQRコードからご覧ください。



先人の知恵 福山・謎の石垣



広島かわ知り 芦田川

参加ありがとうございました！

～人生100年時代をどう生きるか～

第1回 「自分らしい人生をデザイン」～ポジティブな生き方～

講師：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 赤川なおみさん

これからの人生（あなたは100歳まで、あと何年？）自分のために、どんな生き方をしたいか、楽しく生きるために今日からできること

- ・日頃から足腰を鍛える…最後まで自分でトイレに行く。
- ・転倒しない、生活しやすい空間…家の中での転倒が一番多い
- ・歯の健康、お口のフレイル…おしゃべりが大切、気力がなくなると食欲もなくなる

また、写真整理で思い出の場所めぐり、アルバムの写真をデータ化できるアプリの活用（フォトスキャン by Google フォト）で枚数を1/2に！

衣食住を見直して元気で暮らす準備をしましょう。

- ・衣、「いつか着るかも…？」1枚買ったなら1枚捨てるを徹底する。
- ・食、3食摂ってもそうめん、おにぎり等穀類中心では栄養失調になりかねないので、もう1品工夫（卵や肉、魚をしっかり食べる）
- ・住、まず生活空間（玄関⇄リビング⇄トイレ）を車いすでも移動ができる動線づくり
終活は自分らしく楽しく生きるために、日常生活で行いましょう。



■第2回 「健康寿命を延ばそう」～運動の効果～

講師：暮らしのデザイナーズねっこ 石本貴徳さん

健康とは、運動機能が整うことだけでなく、肉体的にも、精神的にも、社会的にも、すべてが満たされた状態にあること。

健康でいるための心がけとして、運動、趣味やスポーツ、地域行事等社会活動への積極的な参加を心がけましょう。

また、フレイル予防は運動を継続する身体的側面と、精神的側面、社会的側面の要素が関連してきます。

自宅でもできる運動（有酸素運動）一日20～30分程度を目安に行う、ウォーキング、筋力トレーニングなど継続することを、自分のため、相手のために意識していきましょう。



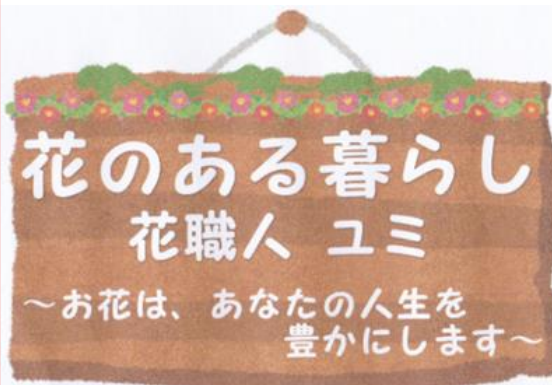
■第3回 「何歳からでも人は変わる」～私の挑戦～

講師：高橋美恵子さん

講師の高橋さんは、40歳で1級建築士の資格をとり、起業されました。40代後半になり、身体の変化、ミセスオブザイヤーの趣旨に共感し、チャレンジしたことをお話していただきました。

エントリーしたことにより、バッシングもありましたが、家族、叔母（着物リメイクシドレスの制作）など多くの激励もあり、年齢に関係なく行動・挑戦することで、人は変わる＝人生が変わることを感じました。





今月ご紹介するお花は「コスモス」です

キク科コスモス属

一年草（品種によっては多年草の場合あり）

花色はピンク、白、赤、黄など

花期は6~11月

原産国は熱帯アメリカ

コスモスという名前は、ギリシャ「Kosmos」が由来となっています。

Kosmosには秩序・調和などの意味があり、

花卉が規則正しく並ぶ様子からこの名前が付けられたとされています。

コスモスは漢字で「秋桜」と書きますが、正しくは「あきざくら」と読みます。この「秋桜」という当て字は、コスモスの花が桜のように見えることから付けられた！…とされている方が多いと思います。

わたしもその1人です。

しかし、正確には山口百恵さんが歌った「秋桜」という歌謡曲が由来となっているようです。「秋桜」は昭和52年にリリースされた曲で、作詞・作曲は、さだまさしさんです。この曲の中で秋桜=コスモスと読ませていて、現在では一般的に用いられています。

そうそう花言葉は、乙女の真心・調和・謙虚、

どれもコスモスらしい花言葉ですね。

秋の季語として扱われるほど馴染みのある「コスモス」を今回はコップの大小を使って生けてみました。

大きいコップにお水を少なめに入れ、

小さいコップをその中に入れます。

大小のコップの隙間に「コスモス」を

入れて真っ直ぐに生けます。

細い茎のお花数本ならこんな生け方はどうでしょうか。

あなたも「秋桜」生けてみてください。

