

キラキラ
しんいち

第168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！2023年度 地域コミュニティを深める会(住民学習会)のお知らせ
地域別住民学習会

今年度の地域コミュニティを深める会は、昨年に引き続き、運営委員・推進委員を対象とした研修会にいたします。

- 日時 12月6日(水曜日)19時00分～20時30分
- 場所 新市交流館ホール
- 講師 石田孝志さん(福山市教育アドバイザー)
- 演題 「子どもたちは、今・・・」

～新しい時代を生きていく

子どもたちの変化をともに考えましょう～

今年度の福山市のリーフレット“新時代を生きる”は、子どもの権利について、正しく理解し、その権利が守られるよう、保護者だけでなく、学校や職場や地域で考え行動できる社会にするため、作成されました。講師の石田孝志さんには、地域や学校でどのように、取り組むことが大切なのか、お話いただきますので、ご参加をよろしくお願いいたします。



新市学区体育会 健康づくり事業

めざせ生涯現役の健康づくり！

実はすごい！！

「ラジオ体操 第1」の効果

多くの人知っている『ラジオ体操 第1』ですが正しくできる人が実は少ない・・・
全国ラジオ体操連盟1級指導士が、その効果やコツ、注意点を教えます。

- 日時：2023年12月9日(土)午前10時～11時
- 講師：磯川美恵子さん (NPO法人 全国ラジオ体操連盟 1級指導士)
- 場所：新市小学校 体育館
- 参加費：無料
- 対象：小学生以上、成人一般
- 持参物：水分補給用の飲み物・タオル・体育館用シューズ
- 問い合わせ先：新市交流館 (☎0847) 52-5546

申し込みは必要
ありません

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！

「人生100年時代を生き抜く！」 (No.67)
アクティブに生きるための人生会議



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。今月は11月30日を前
に「人生会議」のテーマでお伝えします。

◎人生会議って何？

「人生会議」とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族
等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のことです。(厚労省 HP より) 皆さん
はご自身の「もしも」の時について、大切な人と話をしていますか？

え？まだまだ元気な私たちには関係ないのでは？いえいえ、元気だからこそ！です。

◎最期まで自分らしく生きるってどういうこと？

アクティブに活動している皆さんは、きっと「いつまでも健康に、楽しく、自分らしく生きたい」
と思って活動されていることでしょう。とはいえ毎年恒例の山登り、いつまで行けるかしら？と思
うことはありませんか？そんな時「できないからもうダメだ」ではなく、できないとしても「動画
を見ながら山登りの気分を満喫すると元気がでるのよ！」という、その時の状況に合わせて楽しむ
方法もあります。

それでは、あなたにとって「自分らしく生きること」とはどんなことでしょうか？反対にどんなこ
とを強いられると「自分の尊厳を傷つけられた」と感じるでしょうか？

◎身近な友達や家族との何気ない会話の中でも十分できる「人生会議」

人生会議は、まだ介護が始まっていない人や元気な方は「やはりまだ早い」、家族が近くにいない方
には「できない」と思われがちです。そんな時には、よく話をする友達や趣味仲間などと話してみ
ましょう。

自分はこの先どんな生き方をしたいのか？どこで過ごし、最期までやりたいこと、食べたいものは
何なのか？最期まで「〇〇さん」と呼ばれたいなど、自分が心地よく、ご機嫌に生きていくには？
ということ、自分以外の人と話してみてください。大切なのは「自分の思いを共有すること」で
す！Let's try 人生会議！

信友直子監督お父さんと ACP



棺を囲んで人生会議 2022



今月のお花はケイトウです。

花のある暮らし

花職人 ユミ

～お花は、あなたの人生を豊かにします～

皆さんケイトウと聞くと鳥の鶏冠とさかや「脳」を思い浮かべますよね～

私も「グロテスクで気持ち悪いなあ」と思っていたが、ケイトウも色々な種類があります。

皆さんがお花だと思われてるところは、実は茎が変形したもので「花序かしよ」と言う部分なんです。

お花は花序の下の方に隠れて花びらのない小さな花がたくさん付いています。

その「花序」の形で色々なタイプのお花があります。

花序が縦に伸びているタイプは、ウモウゲイトウ（羽毛鶏頭）、ヤリゲイトウ（槍鶏頭）ノゲイトウ（通称セロシア）

花序が平たく広がるタイプは、トサカゲイトウ（鶏冠鶏頭）その鶏冠が球形になったものをクルメゲイトウ（久留米鶏頭）、トサカゲイトウの花序がさらに肥大したものをセッカゲイトウ（石化鶏頭）、その他のケイトウでヒモゲイトウ（アマランサス）があります。

アマランサスはケイトウの仲間のように見えますが、正確にはケイトウではないようです。

そんなケイトウの花言葉は『おしゃれ』『気取り屋』『風変わり』『個性』『色あせぬ恋』とあり、真っ赤な鶏冠を持って、胸を張って歩く雄鶏のように見えることから、「おしゃれ」「気取り屋」という花言葉が生まれたそうです。

そして、ドライフラワーにしてもあまり色あせないことから「色あせぬ恋」という花言葉がついたようです。

原産国はインドや熱帯アジアでヒユ科ケイトウ属の一年草です。

6月から11月に開花し、花の色は赤、ピンク、黄、オレンジ、淡い緑とあります。

名前はセロシア 鶏頭（ケイトウ）韓藍（カラアイ）鶏冠花（ケイカンカ）と言われています。

今日アレンジしたケイトウはノゲイトウ（セロシア）です。

今回はコップの中にストローを切って詰め、ストローの中に茎を入れてまっすぐ立ててみました。

茎の太さによって、ストローの太さを選べば、色々楽しめますよ。

使ってるストローはタピオカストローで1番太いものを使いました。

早速あなたもストローを使ってお花入れてみてくださいね。



福山市総合防災訓練

とき 2023年度 11月26日(日)

福山市では、「南海トラフト地震」を想定した市内一斉の避難訓練が実施されます。
併せて新市学区の避難訓練を各町内会で実施します。(各町内会の実施については、町内回覧等でご確認ください。)

■地震が発生したら、次のとおり行動しましょう。

① 地震発生 ～ 揺れが収まるまで



まず低く

DROP!



頭を守り

COVER!



動かない

HOLD ON!

身を守る3つの 安全確保行動!



② 揺れが収まってから

落ちついて 火の元確認 初期消火

・火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
・出火した時は、落ちついて消火する。



あわてた行動 けがのもと

・屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
・瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。



窓や戸を開け 出口を確保

揺れがおさまった時に、避難がでるよう出口を確保する。



門や塀には 近寄らない

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。



正しい情報 確かな行動

ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。



確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。



協力し合って 救出・救護

倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。



避難の前に 安全確認電気・ガス

避難が必要な時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。



【非常持出品】

飲料水、携帯ラジオ、衣類、履物、食料品、マッチやライター、貴重品、懐中電灯、救急セット、雨具(防寒)、携帯充電器など(ペットを連れて行く場合)リード、ケージ、えさなど

※リュックサックなどにまとめて、目のつきやすい所に置いておきましょう。



～災害はいつ発生するか分かりません 災害に備え行動しましょう～