

キラキラ しんいち

第172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！



第39回 しんいち交流館まつり YouTubeで配信！



今年度の交流館まつりも、各教室のステージ発表が盛大に行われました。

ステージ発表の動画を3月上旬より、YouTube（チューブ）で配信しております。

右下のQRコードを読み取っていただき、どうぞご覧ください。

(主催：しんいち学区
まちづくり推進委員会)



第39回しんいち交流館まつりステージ発表

福山市生涯学習活動費補助金申請団体の募集

この補助金は、市内で活動している学習グループが、自主的に企画・実施する学習活動の経費の一部を補助することにより、生涯学習活動の活性化を図るものです。

- ・構成員数：5人以上の学習グループ
- ・補助金額：補助対象経費の2分の1以内で
上限5万円
- ・対象事業：子育て、福祉、芸術、生涯スポーツなどの
生涯学習活動
※学習成果が広く社会へ還元される活動
- ・申請期間：3月1日(金)～4月15日(月)



【福山市古典芸能保存会】



【沼隈郷土文化瀧之助研究会】

【問合せ先】福山市役所まちづくり推進部 まちづくり推進課
TEL(084)928-1243 FAX(084)928-1229

新市交流館のサークル紹介

始めてみませんか？まずは、見学を!!

曜日	サークル名	活動日	時間	内容
月	水彩画を楽しむ会	第1週	9:30~11:30	水彩画
	芦山絵	第4週	9:30~11:30	水彩画
	ヨガサークル	毎週	10:00~11:30	ヨガ
火	アロハココ優芽	第2・3・4週	13:30~14:30	フラダンス
	紅の会	第3週	13:30~16:00	ちぎり絵
	新市中央中吹奏楽OB会	毎週	19:00~21:30	吹奏楽
水	ひよこサークル	毎週	10:00~11:30	子育てサークル
	新市ハーモニカサークル	第1・2・4週	10:00~11:30	ハーモニカ
	男性料理	第2週	10:00~13:00	料理
	絵手紙	第1週	10:00~11:30	絵手紙
	いけばな	第2週	13:00~14:00	池坊(主に自由花)
	コーラスサークル	第2週	19:00~20:30	コーラス
	チーム新	第1・2・3週	10:00~11:30	太極拳
	生命の貯蓄体操	毎週	13:30~15:30	健康体操
木	生命の貯蓄体操	毎週	9:30~11:30	健康体操
	ハートフルダンス	第1・3週	13:30~15:30	高齢者ダンス
	でんしょ鳩	第1・3週	13:30~16:00	朗読
	カトレア会	第1・3週	13:30~15:00	健康体操(3B体操)
	竹友会	第2・4週	19:00~20:00	尺八
金	さわやか体操	第2週	10:00~11:30	健康体操
	パプリカ	第2週	10:00~15:00	着物のリフォーム
	すこやか太極拳	第1・2・4週	13:30~15:30	太極拳
	料理教室	第1週	13:00~15:30	料理
	生命の貯蓄体操	毎週	19:30~21:30	健康体操
土	着付け教室	第1週	13:30~15:30	和服の着付け
	大正琴	第2・4週	13:30~15:00	大正琴
	スマホサークル	第1・3週	10:00~11:30	スマホ
	茶道	第1・3週	13:00~16:00	茶道(表千家)
	詩吟教室	第2・4週	14:00~17:00	詩吟
	料理教室	第1週	19:00~21:30	料理

※サークルに関する問い合わせ先 新市交流館 (TEL52-5546)

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.71)

人生 100 年時代を生き抜くコツ
～元気と若々しさの秘訣は「前向きな気持ち」～

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。3月に入り、桜の開花が待ち遠

しいですね。

今月は「元気と若々しさの秘訣は”前向きな気持ち”」をお伝えします。

◎認知症予防にもなる「元気に暮らすコツ」とは？

実は「聞こえにくい」という人は、物忘れや認知症が進みやすいという研究結果が出ています。というのも、聞こえにくいと会話が難しくなり、人と話すことが億劫になる＝人と会わなくなる、という悪循環につながるからなのです。先にもお伝えしたように「人とのつながり」はとても大切です。「聞こえにくいな？」と思ったら、早めに耳鼻科の受診や補聴器を検討するのも良いかもしれません。最近ではコードレスのイヤホンタイプなど見た目にもおしゃれなものもありますので、ぜひ試してみたいですね。

◎病は気から

昔からのことわざですが「元気を保つ気持ち」は大切です。私の父は、少し体調を崩すと「もうダメじゃ」と言って自分から病気を悪化させる傾向にあります。気持ちを前向きに保つことは、元気と若々しさを保つ一番の秘訣だろうと、つくづく感じる日々です。

◎人とつながるイベントにも前向きに参加してみませんか？！

お友だちとのお出かけはもちろん、春休みにはお子さんやお孫さんとイベントに参加も楽しいですね。最近、各地で「謎解きゲーム」が人気です。目で見て考えるだけでなく、体験型の謎解きゲームで大人にも大変人気ですので、ぜひ行ってみませんか？

・広島空港開港 30 周年記念リアル謎解きゲーム「ツナグターミナル-ありがとうでつな”未来”」
～2024 年 4 月 26 日(金)まで開催中

その他、福山市内でもイベント盛りだくさん！

これまで 1 年間「人生 100 年時代を生き抜くコツ」を読んでくださって、ありがとうございました。

広島空港開港
30 周年記念
リアル謎解き
ゲーム



福山市イベント情報



4月7日(日)は、福山市議会議員一般選挙 投票日です！

「届けよう あなたの思い 投票で」



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～

あっという間に3月ですね！

3月と言えば「桃の節句」

ひな祭りには桃の花を飾って、お祝いするのは定番ですよ。

なぜ桃の花を飾るのか理由があります。

古来より、邪気を祓うと言われている桃、薬効が高い

とされ、桃太郎もですが、鬼や悪魔は桃を嫌うと言われています。

そのため、桃の節句には、桃を飾るようになったそうです。

ひな祭りの起源は、300年頃の古代中国で起こった「上巳節」

がもとで、五節句の二番目「上巳(じょうし)の節句」つまり

旧暦3月の最初の巳の日ことです。

今年で言うと4月11日です。

実際桃の花が咲く頃は、3月下旬～4月上旬なので、その頃

「上巳の節句」が行われていたのもわかりますね。

雛人形をしまうタイミングですが、3月3日が終わると「すぐにしまわないといけない」と言われています。

しかし、旧暦からすると桃の節句は4月上旬なのでまだまだ飾っても大丈夫です。

そして、今回のお花は桃と菜の花を飾ってみました。和風に飾りたいけど花瓶が無い時は、ラッピングペーパーで包むと良いですよ。ガラスのコップが好きな色の花瓶に変身です。



2024年度(令和6年度)受講生募集!

運動普及推進員 ・ 食生活改善推進員 養成講座

～一緒にしませんか みんなで健康づくりの活動～



◆運動普及推進員

(と き) 7月～来年2月(月1回程度)全8回

(対象者) 20歳～おおむね74歳の市民

(ところ) 福山すこやかセンターなど

◆食生活改善推進員

(と き) 6月～来年3月(月1回程度)全12回

(対象者) おおむね20歳～おおむね74歳の市民

(ところ) 福山すこやかセンターなど



※ともに、受講後、推進員として、基本はお住いの小学校区でボランティア活動ができる人

(問い合わせ・申込み先) **福山市健康推進課**: TEL 084-928-3421

ご本人が直接お申し込みください。