

# 第206号

# 春日交流館だより

メールアドレス kasuga-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

<発行>

春日交流館

福山市春日町3-6-17

TEL 947-4491

## 初めての「終活」講座 & ピアノミニコンサート♪

◇「終活」とは、自分の人生の終わりをより良い形で終えるための準備を言います。

終活をするメリットを学び、限りある「自分の時間」の上手な使い方を考えてみませんか。

お話のあとは、ミニコンサートがあります。ピアノの音色にいやされましょう♪

☆と き： 10月27日(金) **無料**  
13:30~15:00

☆場 所：春日交流館 会議室 

☆講 師：佐藤 雄一朗さん  
(ファイナンシャルプランナー  
ライフプラン研究会認定)



【まちづくり推進事業】

申込み・・・春日交流館 TEL 947-4491

## 連続講座

【社会教育活動事業】



## 介護予防教室

◇家でもできる体操をおぼえて、これからむかえる冬を元気にすごしていきましょう!

☆と き：【全6回】 **無料**  
10月20日(金) 11月17日(金)  
12月15日(金) 1月19日(金)  
2月16日(金) 3月15日(金)  
いずれも 10:00~11:00

☆場 所：春日交流館 会議室  
☆講 師：地域包括支援センター南蔵王  
☆内 容：百歳体操・口腔体操など  
☆持ち物：飲み物・タオル・上履き  
動きやすい服装



## 食生活改善推進員による「おかしづくり」と「料理」教室

### 簡単にできる おかしアラカルト 「野菜を食べよう」

材料代  
200円

【と き】10月12日(木)  
10:00~12:00

【メニュー】  
\*ベジカスタードクレープ  
\*ちっちゃいかぼちゃ団子  
\*さくくとトマトクラッカー

### シニア食生活改善教室 「はじめよう!減塩」

無料

※講義と参加者による調理実習と試食

【と き】11月8日(水)  
10:00~12:00

【メニュー】  
\*クリーミーな鮭のみそ煮  
\*彩りしょうがきんぴら  
\*ぽてたま汁



【場 所】春日交流館 実習室  
【持参物】エプロン・三角きん・ふきん・筆記用具・マスク  
【申込先】春日交流館 電話 947-4491  
【定 員】各 15 人・・・申込は、実施日の 1 週間前まで  
※当日、ご本人やご家族に体調不良がある場合の参加はご遠慮ください。



# 生活応援隊 「元気かい」

医療や介護・福祉の関係機関・団体と連携！

「元気かい」とは？

『ライフアップサポーター養成講座』修了後、地域の「ちょっとした困りごと」をお手伝いする活動がしたい！とグループを発足。高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、地域の善意の輪でお手伝いすることを目的としています。

ほんの気持ち程度の料金で、ちょっとした生活上の困りごとをお手伝いする仕組みとなっています。

## 生活支援

★お手伝いできること（おおむね1時間以内で終わる作業）

- 屋外の掃除 ●室内の掃除 ●庭の草取り ●窓ふき
- 簡単な日曜大工 ●家具の移動 ●ゴミ出し など

★利用できる人

東部13学区で、一人暮らしの高齢者・高齢者夫婦・身体の不自由な方。ちょっとした生活上の困りごとを解決するためにお手伝いが必要な方。

★利用のしかた

「元気かい」代表が福山市社会福祉協議会 東部事務所へご連絡ください。相談者から内容を確認し、協力者を紹介します。協力者さんと日程調整を行い、活動します。

作業内容によっては相談の上、お断りする場合がございます。

※トラブル防止のため2人体制で作業に当たります。

利用料金

- 基本1作業につき100円/1人（30分以内）
  - それ以上時間のかかるお手伝いは、1時間500円/1人
- ※材料費等は利用者負担

【申込・問い合わせ先】

- 福山市社会福祉協議会 東部事務所  
電話：084-948-0766 FAX：084-948-0769  
受付：月～金 9：00～16：00（年末年始・祝日除く）
- 元気かい代表 電話：080-1920-8667  
第2・4水曜日 13：00～15：00  
※15：00以降は受け付けません

## サークル生 募集中♪

### 脳トレピアノ ミモザリース

◇毎月第2・4水曜 10：00～11：00

◇場所：春日交流館 会議室

◇初心者の方を対象に、指1本から弾けるピアノと歌で、頭の体操と健康づくり・仲間づくりを楽しんでいます。キーボードの貸し出しもありますので、まずは、体験にいらしてください♪

◇お問合せ … 春日交流館 TEL 947-4491

## 「大切なわたし」を

思い出す



からだ じぶん ところ まも  
身体が自分の心を守るしくみを  
し じぶん  
知って、自分をいたわりいつくしむ  
ほうほう たいげん  
ための方法を体験しましょう♪

にち じ がつ にち ど  
日 時：11月11日（土）  
14:00～16:00

こう じ うきた あきこ  
講 師：浮田 明子さん  
こうにんしんりし りんしょうしんりし  
・公認心理師・臨床心理士  
・カウンセリング歴20年  
しんりょうないか きょういくいいんかい  
・心療内科、教育委員会

ば しょ かすが かん  
場 所：春日コミュニティ館  
（春日町5丁目5-22）

電 話：084-943-2531

てい いん にん  
定 員：15人

もう こ  
（申し込みをしてください）

## 春日学区 行事予定とお知らせ



【ボランティアの会 おもちゃサロン】申込不要  
と き：10月13日（金）10:00～11:30  
場 所：春日交流館 対 象：未就学児の親子

【さわやか会 健康体操】申込不要  
と き：10月4日（水）・18（水）  
10:00～11:30  
場 所：春日交流館  
持参物：飲み物・タオル・動きやすい服装

【春日学区文化祭】  
と き：11月5日（日）  
場 所：春日小学校  
※詳細は、別途回覧があります。

