

# 駅家西交流館だより

人と人が出会い、つながり、  
安心して暮らせる まちづくりをめざして

発行 駅家西交流館  
住所 福山市駅家町近田 12-1  
電話 084-976-0470  
メ-ル ekiyanishi-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



## ペンギンくらぶ

～ ベビーマッサージ ～

- 日時 1月11日(木) 10:00~11:30
- 場所 駅家西交流館 多目的室
- 対象 1歳未満のベビーとその保護者
- 定員 6組
- 講師 西尾 由菜さん
- 持参物 バスタオル・飲み物など(動きやすい服装でお越しください)



\* 交流を楽しみながら、子育ての不安も解消しよう \*

子・育・て・交・流・事・業



## 健康体操教室

～ 続けられる運動こそが 健康への近道 ～

- 日時 1月22日(月) 10:00~11:30
- 場所 駅家西交流館 大・中・小会議室
- 定員 25人
- 講師 オフィスプロスタジオ インストラクター 苅部 美千代さん
- 持参物 室内シューズ・飲み物・タオル(動きやすい服装でお越しください)
- 申込開始日 12月25日(月) 9:00~電話にて先着順で受け付けます。



\* 楽しい毎日を送れるように筋力を維持していきましょう \*

高・齢・者・交・流・事・業



駅家西交流館の事業に参加をしてくださる方は  
まず申込をお願いします



申込開始日を設けています。各自で、お電話での申込をお願いします。電話がつながりにくい場合もありますが、先着順にお受けします。ご協力をよろしくお願いいたします。

体調がすぐれない方や、都合が悪くなった方は、欠席の連絡をお願いします。会場では、間隔を開けていただき、換気を行います。引き続き、入口での手指消毒にご協力をお願いします。

\* あいさつは その一言だけで 良い気持ち \*

## ペンギンくらぶ

11月13日(月) 瀧川知子さんを講師に迎え、6組の親子でからだ遊びを通して交流しました。膝上に子どもを乗せたり、抱きかかえて上下・前後に動かしたり、スキンシップをとりながら運動していくと、会場内は笑顔や熱気にあふれました。

実技の後は車座での交流のほか、講師が声かけして回り、子どもの様子を尋ねたり、保護者からの気になることにアドバイスされていました。



子・育・て・交・流・事・業

## いきいき体操

11月30日(木) ゲンキックスジャンプの作業療法士梶田普丈さんを講師に迎え、22人の参加で講座を開催しました。コロナ禍で運動不足になり、フレイル状態になりやすくなったとの事。前半は足の筋力や各機能を維持するためのフレイル予防体操。後半は講師とじゃんけんをしたり、ペアになって紙を丸めたボールでキャッチボールをしたりと頭と体を使う体操を行いました。

自宅でもできる事ばかりなので、習った事を継続して行い、フレイル予防に努めましょう。



高・齢・者・交・流・事・業

## うどん作り

11月7日(火) 近田3町内の65歳以上の方を対象に、11月14日(火) 中島西、弥生ヶ丘、小山田・刈山の65歳以上の方を対象にうどん作りを行いました。4グループに分かれ、交流を楽しみながら、強力粉に塩と水を入れて混ぜ、順番にこね、足で踏み、30分生地をねかしている間に、いなり寿司を作りました。その後は、生地をのばして折りたたみ、包丁で切り、湯がいて食べました。いろいろな太さの麺があり、食べごたえもあり、おいしかったです。



主 催 駅家西学区の福祉を高める会

## 交流館の(年)末(年)始(休)館



のお知らせ



12月29日(金)~1月3日(水)

は休館となります。

皆さま良い年をお迎えください。



\* 大切な暮らしを支える みんなの税 \*

## 地域の文化を知ろう！

～ 駅西からジャパンデニムを発信 ～

11月23日(木・祝)30人の参加で、篠原テキスタイルへ見学に行きました。まず社長さんから備後地方の織物の歴史や現在のデニムについて学びました。デニムは素材、ジーンズは製品を示し、会社では1日に5,000～6,000本分のジーンズ用の様々な生地を織っているとの事でした。続いて社内を見学し、大きな機械の音と新旧の機械で織られている生地は圧巻でした。デニムの産地、駅西から日本のみならず、世界へと販路を広げ、常に新しい事に挑戦する姿に感動しました。



主催 駅家西学区まちづくり推進委員会  
文化部会

## はじめよう食品ロス削減！

～ 食品ロスからSDGsを考える ～

11月29日(水)ハローズの太田光一さんを講師に招き、食品ロスについて学習を深めました。食品ロスとは、食べられるにもかかわらず捨てられている食品のことで、日本の1年間の食品ロスの量は、523万トン。日本人1人当たり換算すると1日におにぎり1～2個分。これを焼却処分する費用に2兆円かかっています。食品ロス削減に向け、私たちにできることは、無駄にならない買い物をし、冷蔵保存を適正に行う。鮮度の落ちた食材は、復活させ無駄なく使う。買い物をする時は、消費期限と賞味期限を正しく理解する。その日に食べる商品は見切り品を買う等して工夫をする。講師の太田さんは、当日ハローズの食品ロスの商品(野菜、デイリー等)を集め、持って来てくださり、参加者が学習後お土産に持ち帰りました。

主催 駅家西学区まちづくり推進委員会  
生活環境部会

## 善行市民賞『せんだん賞』受賞 近田沖町内会 妹尾 信後さん

12月9日(土)広島県民文化センターふくやまで善行市民表彰があり、近田沖町内会の妹尾信後さんが善行市民賞『せんだん賞』を受賞されました。

妹尾信後さんは、町内会長及び副会長として10年間にわたり町内会の運営に関わるとともに、駅家西学区の安心・安全に関わる活動や高齢者交流事業等の福祉活動に尽力するなど、地域社会づくりに大いに貢献していることが、高く評価されました。

## フレイルチェック会

～ あなたはフレイル状態になっていませんか ～

● 日時 1月31日(水)

【午前】10:00～12:00

【午後】13:30～15:30

どちらかご都合の良い時間帯でお申込みください

● 場所 駅家西交流館

● 対象 おおむね65歳以上の市民

● 定員 各15人

● 持参物 室内シューズ、飲み物

動きやすい服装で、裾を膝まであげられるズボン・  
くつ下(裸足で測定する項目あり)でご参加ください

<申込先>健康推進課(1/4から受付)  
電話:084-928-3421



「フレイル予防ローラ」

フレイルに早めに気づいて  
予防しましょう!

\* みんなのね 思い出消える 火事なんだ \*

## 創立40周年を迎えます



早いもので駅家西小学校は、来年春創立40周年を迎えます。

6年生が、学習発表会で40年を振り返り、創立40周年で自分たちに何ができるかを考えました。そして地域の宝である二子塚古墳を全校児童で描くことを決め、11月20日(月)地域の人と一緒に6年生はまず原寸大の下書きから始め、午後から全校児童がその上に並び、上空からドローンで撮影し、元気よく手を振りました。



## 駅西防災フェスタ

12月10日(日)親子や孫と祖父母、友達同士、隣近所で誘い合って創立40周年の駅家西小学校に参加者総勢252人が集い、いざという時の防災と減災の備えを行ない、見て、体験してスタンプラリーを楽しみながら、学びました。グラウンドでは、消火訓練や煙体験、車椅子体験、簡易担架訓練、緊急車両見学、防災O×クイズを行いました。体育館では、AEDの使い方体験や防災啓発資器材の展示、防災パネル展示を行いました。消火訓練では、消火剤を火元に当てること、煙体験では、姿勢を低くし、方角を間違えないように壁伝いに避難すること等、実際に体験することの大切さを改めて実感されていました。



\* 消火訓練 \*



\* AEDの使い方体験 \*



\* 車椅子体験 \*



\* 簡易担架訓練 \*

\* 守ろうよ 人の命と 人権を \*

主催 駅家西学区まちづくり推進委員会 自主防災組織部会  
協力 芦品消防署、福山北警察署、福山市社会福祉協議会、  
福山市消防団近田分団・駅家分団、駅家西学区青少年育成員協議会