

# 西交流館だより

2024年2月号  
発行 西交流館  
福山市西町1丁目19-2  
☎ 084-925-0442

nishi-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



人権・社会教育活動事業

ハートフルステージ2023

## 幸せになれる方法

～きっとあなたも誰かを笑顔にしたいくなる～

「神さま待って！お花が咲くから」小児がんのため12歳で亡くなった少女の実話を基に映画が作成されました。映画のプロデューサーで、自らも俳優として出演された「とめぞうさん」が映画製作を通じて伝えたい、みんなが幸せになれる方法をお話していただきます。

とき **3月2日(土) 13:30～**

ところ

エフピコアリーナふくやま 多目的室  
(福山千代田町1丁目1-2)



ファンタジー★

講師：映画プロデューサー・俳優

とめぞうさん



- ★駐車場はエフピコアリーナです。
- ★入場無料
- ★定員 100人
- ★手話・要約筆記あります。

主催：中部地域振興課  
共催：多治米学区おもいやり協議会  
多治米交流館  
問合せ：中部地域振興課  
電話：084-932-7265

**2024年4月7日(日) 福山市議会一般選挙投票日**

「届けよう あなたの思い 投票で」

“エコでえ〜こと”「応募専用カード」の提出は、2月末までです！

お早めにご応募ください。3月からの提出については、来年度分として対応させていただきます。  
【西学区まちづくり推進委員会/環境部会】

# 1月に行われた事業の報告

## ◇ 1月7日/チェアヨガ /16人参加【健康づくり部会】

『チェアヨガ』に挑戦！チェアヨガは椅子に座って呼吸をしながら体を動かしていくものです。ゆっくりと首、肩、腰や股関節を回したり、ねじったり、伸ばしたりすることで血流が良くなり次第に体がポカポカしてきました。日頃の生活の中では前かがみになりがちで、体が硬くなっていますが心も体もリフレッシュできました。



## ◇ 1月14日/とんどまつり /約250人参加【ふれあい事業部会】

西小学校建て替え工事に伴い今年度も、本庄町中2丁目町内会の「とんどまつり」に学区住民も参加させていただきました。家内安全や一年の無事を祈り、パチパチと音をたてながら燃え上がる夜のとんど…とても迫力がありました。参加者には4年ぶりにお接待のぜんざいも振る舞われおいしくいただきました。

# 西交流館で活動中のサークル・グループ紹介

## ユニカール同好会（毎月/第1・3の水曜日 14:00～）

ユニカール同好会は、現在16人の会員（ファミリー）で毎月第1・第3水曜日の午後2時～午後4時頃まで会議室で活動しています。

ストーンを投げるごとに、拍手をしたり、思わずため息がでたり…といろいろです。

次に投げる人は、どこに投げればいいのか？…少し頭を使って投げます。軽めの運動で健康づくりには最適です。

準備するものは運動靴（室内用）・飲み物です。

活動日に来ていただければ、連絡はいりません。

多数の参加をお待ちしております。【同好会代表：森元】



パチパチ  
拍手!!

ストーン



# 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～

フレイルに早めに気づいて  
予防しましょう！

●と き 2月29日（木） 10:00～12:00 13:30～15:30

（※いずれの時間も内容は同じ）

●ところ 福山すこやかセンター

●対象 おおむね65歳以上の市民

●定員 先着各15人（予約が必要）

●持参物 飲み物、動きやすい服装（裸足で測定する項目があるため、裾を膝まであげられるズボン・くつ下などをご参加ください。）

<申込先> 健康推進課(2/1から受付)

電話：084-928-3421

「フレイル予防ローラ」





## ・ ・ つぶやき ・ ・ (決めつけ)



私が小学生の時のことです。

「保夫！お前もバレーボールするんじゃないか。」年の離れた姉2人と兄の私に向けた言葉です。(年上のきょうだいの悪口を言いたい訳ではありません。今では、笑い話にもなってます。)

「うわっ。何で？」「いやじゃ。」「嫌いじゃないけど勝手に決めんといて・・・。」

強要まではいかないにしても、小学生の時のそれは自分の選択肢を狭められるいやなことの一つでした。

姉2人も兄も中学校からバレーボールクラブで活動していました。兄に至っては、高校までバレー(以後、バレーと表記します)をしていました。

小学校の時。家の横の田んぼでの日常です。上のきょうだい3人はバレーが好きだったんでしょう。家でも練習したかったみたいで。私はその練習台でもあったようです。竹竿を2本立て、紐を張ってお手製のネットを作り練習をしていました。「保夫！練習するぞ。来いっ！」「えーっ?!」決まってこちらのコートは私が一人。相手コートには姉たちと兄の3人。私が恐る恐るサーブを打ちます。姉2(中学生)がレシーブ、姉1(高校生)がトス、兄(高校生)がスパイクを私に向けて打つ。地獄です。

高校生の容赦ないスパイクが小学生の私めがけて襲って来ます。

「逃げるなー。」「とれー！」「なんでレシーブできんのや。」・・・当たり前!!!!

球の速さに慣れてきても、大体顔面レシーブ・胴体レシーブです。地獄です。

『だって涙がでちゃう・・・、末っ子だもん』『苦しくたって～、悲しくたって～、コートの中では平気なの・・・』『平気なわけないやないかっ!!!!』

『ボールがあ、唸るとお、顔が腫れるわぁ』『レシーブ・トス・スパイク・・・』地獄です。

心に決めました。中学校にいったらバレーは絶対にしない。案の定、中学校入学直後、バレー部顧問の先生から、「お前が瀬戸かあ。入部待っとるぞ。」と言われました。結局待たせっ放しでした。

高校からバドミントンを始めました。結局大学までやることになったんですが、今でこそ技術やラケットの進化で強烈スマッシュのシャトル(羽根)の初速は時速300km程(手元に来る頃には100km台)ですが、当時でも初速200km以上のシャトルの速さの時代です・・・が、あまり速く感じなかったり怖くなったりしました。もしかしたら、小学生の時の地獄の経験から？おかげで、高校・大学とも一応大きな大会出場を経験させてもらえることにはなりました。学業より部活という学生生活をしてしまいましたが、友だちにも恵まれとてもいい経験をさせてもらいました。バレーもいいけどバドミントンの方が私に合っていたのかも知れません。

周りの人から、「バレーをしなさい。」と言われその決めつけ通りにしておけばまたそれなりの経験はできたかもしれません。でも、バドミントンは自分で決めたものでした。正解だったかは分かりませんが、バレーを選んでいたら経験できなかったことが経験できた今更ながら思います。(誤解はないと思いますが、バレーという競技がいけないという意味では決してありません。また、子どものころ嫌だったけど鍛えられたことが、別の道で活かしたということも言いたかったわけです。)

その人のことを思っただけで、「あなたは～だから」「みんなが～だから」「今、～が流行だから」・・・などがあると思います。が、周りの意識や言葉がけ等が相手の個性・特性、適正、思い、願い、夢等に影響を及ぼすことも多いのかも知れません。

最後に、4人きょうだいで私だけ血液型がB型です。「保夫、お前はちょっとわしらと違うのぉ。」「お前が一番学校で先生におこられとるのぉ。」「何でお前だけバドミントン？」B型が原因？私の個性が原因？

西交流館館長 瀬戸 保夫

2024年 2月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
<p><b>**2月の交流館ロビー展**</b>                      ○山の写真 ○懐かしい写真&amp;動画 ほか</p>				1 相続対策講座 (高める会)	2	3
4	5 おもちゃサロン (高める会)	6 パソコンサークル (情報部会)	7 ユニカール (健康づくり)	8 はざくらの会	9	10
11 [建国記念の日]	12 [振替休日]	13 パソコンサークル (情報部会)	14	15	16	17
18	19	20 パソコンサークル (情報部会)	21 ユニカール (健康づくり)	22 はざくらの会	23	24
25	26 築城隊 (総務部会)	27 パソコンサークル (情報部会)	28	29	2月6日マイナンバーカード 出張申請サポート	

2024年 3月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
					1 手作り講座 (高める会)	2 ばら花壇整備 (環境部会)
3	4 おもちゃサロン (高める会)	5 パソコンサークル (情報部会)	6 ユニカール (健康づくり)	7 といかえっこ (子育て応援)	8	9
10	11	12 パソコンサークル (情報部会)	13	14 はざくらの会 小地域ネット ワーク交流会 (高める会)	15	16 LGBTQ+ 絵本 (団体別)
17	18	19 パソコンサークル (情報部会)	20 [春分の日] ユニカール (健康づくり)	21	22	23
24	25 築城隊 (総務部会)	26 パソコンサークル (情報部会)	27	28 はざくらの会	29	30
31						

