

# あさひ

## 交流館 だより

《発行》  
福山市旭交流館  
入船町1-6-19  
電話 925-4259

E-mail : asahi-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

— 社会教育活動事業 —

### クラフトでつくろう！ 動物の“ペン立て”

クラフトバンドをつかってカラフルな動物のペン立てをつくってみよう!!

日時： **8月1日(木)**  
午前 10:00 ~ 11:30

場所： 旭交流館 1F 実習室  
講師： クラフトバンドエコロジー協会  
認定講師 准教授

小田 さちえ さん

定員： 小学生10人(先着)  
※小学3年生までは保護者同伴

材料費： 500円  
申込み： 7月22日(月)まで  
持参品： 室内シューズ



※実物は交流館にあります

《 お問い合わせ・申込みは旭交流館まで ☎(084) 925-4259 》

— 社会教育活動事業 —

【共催】老人クラブ連合会「おしゃべりサロン」

### 認知症予防とフレイル予防

「元気なうちから始めよう！フレイル予防…」  
認知症予防について、わかりやすくお話しします。

日時： **8月8日(木)**  
午後 1:30 ~ 3:00

場所： 旭交流館 2F 会議室  
講師： 福山市地域包括支援センター三吉町南

湯口 久美子 さん  
佐藤 さおり さん

どなたでもどうぞ  
無料です

福山市長選挙 投票日 8月11日(日)  
～ 届けよう あなたの思い 投票で ～



2024年度

# 旭学区の 団体長・町内会長 紹介

団 体 長	町内会連合会	大原 博
	まちづくり推進委員会	大原 博
	体育会	猪原 芳夫
	老人クラブ連合会	内田信一郎
	青少年育成員協議会	☆ 岡本 康成
	福祉を高める会	岡本 康成
	ボランティアの会	久保 博美
	公衆衛生推進委員会	森近 元
	交通安全自治会	箱田 伸治
	防犯組合	友瀧 和生
	地域安全推進委員会	竹中 義人
	北防火協会旭支部	☆ 村上 和秀
	明るい選挙推進協議会	川崎 富男
	旭小学校 PTA	☆ 下井 泰晃
	旭小学校	梶原美由紀
	東中学校	田丸 誠
旭交流館	坂本 重則	

町 内 会 長	港 町	和田 奈美
	王子町	藤井 慎吾
	三吉町東	羽原 芳信
	三吉町中之丁	梅本 桂士
	入船町	大原 博
	旭 町	平山 富久
	寺 町	☆ 來山 祐治
	御船町	近藤 健二
	東町南部	中島登与治
	本通り	小川 智弘
	中央町	下江 正文
	宝町むつみ会	高橋 宏治
	宝町親栄会	新谷 高志
	伏見町	橋本 吉弘

( 順不同 / ☆印は新任の方です )

※ 旭学区子ども会連合会は解散しました。

※ 深津町町内会は中央町町内会と合併しました。



各団体・町内会の活動へ

ご参加ご協力をお願いいたします

子育て支援に興味がある方  
地域で活動をしたい方

募集!!

子育てポーターター(ファシリター)

## 養成講座

◆日 時 7月31日(水)、8月7日(水) (2回連続講座)

13時30分~16時00分

◆場 所 まなびの館ローズコム 4階 小会議室3 (福山市霞町1-10-1)

◆内 容 『親の力』をまなびあう学習プログラム」講座の進行役になるためのスキルを学びます。

受講後はボランティアとして活動します。お気軽にお問い合わせください!

◆対 象 子育て支援に関心のある方 ◆定 員 20人 ※先着 ◆参加費 無料

◆締 切 7月19日(金) ◆申込み・問合せ先 まちづくり推進課 928-1243





## 旭交流館運営委員の紹介



名前	所属団体等
◎ 川崎 富男	学識経験者
○ 猪原 芳夫	旭学区体育会 会長
大原 博	旭学区町内会連合会 会長
内田 信一郎	旭学区老人クラブ連合会 会長
坂本 良枝	民生委員・児童委員 旭学区代表
梶原 美由紀	旭小学校 校長
☆ 下井 泰晃	旭小学校PTA 会長
☆ 岡本 康成	旭学区青少年育成員協議会 会長

(順不同)

※ 任期：2023年4月1日～2025年3月31日(2年)

※ ◎印は委員長 ○印は副委員長 ☆印は新任の方です

退任の運営委員・・・山口 隆明(青少年育成員協議会)・表 佳奈(子ども会連合会)



## 長寿キッサ旭

— 福祉を高める会・ボランティアの会 —

### ☆対象者

旭学区の方はどなたでも参加できます。

高齢者の方々のコミュニケーションの場としてご活用ください。



### ☆日時

毎月第3木曜日  
(10:00～11:30)

### ☆場所

東ふれあいプラザ  
(旭交流館東隣)

### ☆参加費 100円

日時	内容(変更することもあります)
7月18日(木)	「フレイル予防～健康寿命をのばしましょう～」
8月15日(木)	
9月19日(木)	カラオケ
10月17日(木)	「認知症について」
11月21日(木)	「フレイルとは？」と「楽しい脳トレ・体操」
12月19日(木)	クリスマス会
1月16日(木)	茶話会
2月20日(木)	「ACPについて考えてみましょう」
3月20日(木)	

# シニア食生活改善教室

主催：福山市食生活改善推進員協議会

健康でいきいき過ごすために、みんなで楽しく食事のポイントについて学んでみませんか？



食生活改善推進員による講義と、参加者による調理実習と試食があります。

- 日時：1回目 9月5日(木) 午前10:00~11:30  
『低栄養を防いですこやか食生活』
- 2回目 10月3日(木) 午前10:00~11:30  
『骨粗しょう症予防の食事』

場所：旭交流館 1F 実習室

申込先：旭交流館 ☎(084) 925-4259

定員：15人(先着) 締め切りは8月27日(火)

対象者：おおむね65歳以上の方やそのご家族

持参品：エプロン、三角巾、筆記用具

※ 申込が5人未満の場合は、中止します。  
その場合は、食生活改善推進員から連絡させていただきます。

※ 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。

昨年度のシニア食生活改善教室～「ちょい増し習慣で低栄養予防」～  
の中からおうちで簡単に作れる夏向きレシピをご紹介します  
みなさん挑戦してみてください！

## \* 牛乳くろまめ寒天 \* [デザート]

★材料(4人分)	分量
・黒豆(煮豆)	50g
・粉寒天	2g
・砂糖	30g
・牛乳	150ml
・水	100ml

### ★作り方

- ① 鍋に水と粉寒天入れ、中火にかけ、木べらで混ぜながら加熱する。
- ② 沸騰したら吹きこぼれない程度の火加減にして混ぜながら1分程度加熱する。
- ③ 火を止めて、砂糖を入れて混ぜ、牛乳、黒豆を加えてもう一度火をつけ、軽く混ぜながら加熱する。
- ④ 鍋を火からおろし、カップに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

黒豆と牛乳で、たんぱく質、カルシウムがとれます。  
夏場など食欲のない時でも、冷たいデザートなので食べやすく、手軽にエネルギーの補給ができますよ。

### ★1人分栄養価★

エネルギー	87 Kcal
たんぱく質	3.0 g
食塩相当量	0.2 g