

# 西交流館だより

まちづくりのホームページで『交流館だより』が見られます→



2024年8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



## 西学区敬老会のご案内 「ご長寿おめでとうございます！」

- \* とき 2024年(令和6年)9月16日(月曜日/敬老の日)  
13:30~14:00【受付】/15:30【終了予定】
- \* ところ 西交流館 会議室
- \* 対象者 西学区にお住いの77歳以上の方 1,293人  
対象者の方には各町内会を通してご案内をさせていただきます。  
8月中旬~下旬頃には、お届けできる予定です。
- \* 問合せ 084(925)0442 西交流館

## ご存知でしたか？

### 西交流館ばら花壇の「アンネのバラ」に 「アンネのバラプレート」が届きました！

第20回世界バラ会議福山大会2025開催記念事業として、福山市若松町の住民団体が「地域ばら花壇」を世界へつなく会(子どもたちの未来のために)という取組をされており、西交流館にあるばら花壇の「アンネのバラ」に「アンネのバラプレート」を届けてくださいました！

「地域ばら花壇」を世界へつなく会では、①“アンネのバラ”植栽場所等を整備することで新たな“まちづくり”機会の創出。②世界バラ会議福山大会のテーマのひとつである「平和」を考える機会に！③“ばらのまち福山”がいつまでも“ばらのまち”でありつづけるために！④後継者問題で消えゆく「地域のばら花壇」を次の世代へつなく架け橋とするという①~④を目的とされています。

西交流館のばら花壇にある  
「アンネのバラプレート」ご覧ください！



## 西交流館中学生職場体験学習 / 城北中学校2年生

7月16日～19日の4日間、城北中学校2年生が職場体験学習に来ました。

16日 → 交流館紹介・学習計画

17日 → 男子料理教室/ユニカールサークル

18日 → 子育て応援準備/折ばら体験

19日 → 子育て応援団の読み聞かせ体験

などに参加しました。

読み聞かせ体験では子どもたちの前で「絵本」を読みました。絵本選び、自宅に持って帰って練習、読みきかせボランティアさんと打合せ、読んでくれた絵本は「くだもの」…「さあどうぞ」といろんなくだものを差し出してくれます。「緊張したけど、楽しかったです。」とのことでした



### 【生徒の感想】

私は職場体験の初日は緊張や不安などでいっぱいでしたが、西交流館を利用している人が優しく接してくれたおかげで気持ちがほぐれました。

4日間本当にありがとうございました。西交流館で身に付けたことを学校生活で活かしていきます。

会場を変更して、内容も参加型にリニューアル!!

## 2024 市民平和のつどい・ 第70回市民平和大会

日時：8月8日(木) 13時～16時

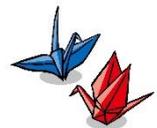
場所：まなびの館ローズコム  
(福山市霞町一丁目10番1号)

内容：1945年8月8日の「福山空襲」を心にとめるとともに、平和の大切さや人権の尊さについて考える。

入場料：無料

問合せ：福山市多様性社会推進課

(☎084-928-1235)



## 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～

●とき 8月28日(水) 10:00～12:00 13:30～15:30

(※いずれの時間も内容は同じ)

●ところ 老人大学(地吹町12-7)

●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 屋内シューズ、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・くつ下などでご参加ください。)

<申込先> 健康推進課(8/1から受付)

電話：084-928-3421

他の日程や会場は  
こちらから↓



「フレイル予防ローラ」

## ・・・つばやき・・・「体力」



「わしゃあ、このごろ体力がなくなってきてのお・・・。やれんのじゃあ・・・。」

私も時々、言うようになりまして。皆さんはいかがでしょうか。「体力」って何なのか少し自分なりに考えてみたくなりました。この文章を読んでいただいても体力が向上するものでもありません。でも、お付き合いいただければと思います。

立ち上がる時(よっこいしょ)、物を投げる時(肩がっ・・・)、下り坂・階段(膝が大笑い)、片足立ち(揺れが止まらん)、海苔の佃煮瓶のふた(だめじゃっ、開かん、食えん!)など年齢相応の状況はあると思います。が、若い世代にも危惧に値する状況を感じています。

今の小・中学校では「新体力テスト」なるものがあります。自己の体力の状況を知り、体力づくりにいかしていくためです。内容としては、筋力、瞬発力、敏捷性、柔軟性、調整力、持久力・・・などです。走る、跳ぶ、握る、投げる、体を曲げる・起こす、素早く動く、運動を続けるなどして測定します。しかし、近年子どもたちの体力は以前に比べ低下の一途をたどっています。どうして・・・? それは、感覚的にでもなんとなくでも想像できるのではないのでしょうか・・・・。-----多分、当たりだと思えます。

原因の一つは体を使っていないということでしょう。一概には言えませんが握力、跳躍力、柔軟性、投てき力などの落ち込みが激しく見られます。例えばそこで、握力をつけるためにグーパー運動・鉄棒ぶら下がりなどさせる、投てきの記録を上げるためにボールを投げ上げる角度を教える・・・。悪くはない。が、根本的には・・・?

以前勤めていた地域で握力結果が異常に高かった中学校がありました。「どんな体育の工夫が?」「何か秘訣は?」・・・などの質問が相次いでいました。・・・答えは明白です。その中学生達は重い学習道具を毎日手提げかばんで登下校していました。週2~3回の授業だけでなく日常で無意識に続けていたわけです。一例ですが、日常生活を送るうえで身につくもの、日常生活に役立つもの。そもそも体力の目的って何なのかなって。日常を少しでも楽しく、健康寿命を少しでも長くして豊かな人生を送るためではないのかなって。スポーツを楽しむもよし、アスリートを目指すもよし、自分で海苔の佃煮瓶を開けるもよし、ゴキ〇リを見たらとっさにジャンプして逃げるもよし、重い荷物を持ってあげてドヤ顔をするもよし・・・。

私の持論ですが、掃除の時の雑巾がけは握力、腕力、脚力、持久力、意志力・・・などにとっても効果的だと思っています。文明の進歩で「この掃除機軽〜っ、持ってないみたい。(持っとるわい)」「お掃除ロボ、出動!」とても便利です。開発者もとてもすごいです。しかし、利用する側の使い方によっては、便利と引き換えに手放すものもあるみたいです。

子どもの時、分度器を忘れて「家に取りに帰って来なさい」。学校から佐波(自宅)まで走って帰りまた走って学校へ。往復5~6km。そりゃあ脚力アップだよなぁ。(学校に着いた時、算数の授業は終わってましたが)忘れ物はもうしないという意志力もアップ。(本当か?)「廊下に立ってなさい。」途中眠くなくても安定して立ち続けられる調整力アップ。・・・昭和の話です。

でも「体力」は人によって偏りがあるものです。体は固いが力はある、のように。「体力」って本当は「体」だけでなく、「心」にも言えることだとずっと思ってきました。つまり、筋力などだけでなく「意志力」というものが重要だと思ってきました。例としては、持久走の場面で、まだ走れるのに諦める・きついけどもう少し粘る、などのように。例え体のどこかの調子が良くなっても、「やれんのじゃあ・・・」はあるでしょうが強い「意志力」という「体力」を発揮していただきます。「ありゃあできんようになったが、こりゃできる。」

なぜなら、日頃から汗水流しいろんなことに挫けず、長い間継続して歯を食いしばって生きてこられた皆さんだからです。「意志力」はかなりあるのではないのでしょうか。

毎回文章を短くまとめる編集力のない 瀬戸 保夫 でした。



\*\*\* 福山市長選挙投票日 \*\*\*

**8月11日(日)**

**みんなで投票! みんなで参加!**

2024年 8月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4 盆踊り大会 (文化部会)	5	6 おもちゃサロン (高める会)	7 ユニカール (健康づくり)	8 はざくらの会	9	10
11 福山市長 選挙投票日	12	13	14	15	16	17
18	19	20 防災クイズ ココロパーク	21 ユニカール (健康づくり)	22 はざくらの会	23 いきいきサロン 環境講座 (高める会)	24
25	26 築城隊 (総務部会)	27 理科実験 ココロパーク	28	29	30 シニア 料理教室	31

2024年 9月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2 おもちゃサロン (高める会)	3 パソコンサークル (情報部会)	4 ユニカール (健康づくり)	5 いきいきサロン 健康講座 (高める会)	6	7 ぼら花壇整備 (環境部会)
8 グラウンド ゴルフ大会 (健康づくり)	9	10 パソコンサークル (情報部会)	11 いきいきサロン 人権講座 (高める会)	12 はざくらの会	13	14
15	16 西学区 敬老会	17 パソコンサークル (情報部会)	18 ユニカール (健康づくり)	19 ほっ~とカフェ えほんについて (子育て応援)	20	21 平和について (総務部会)
22	23 築城隊 (総務部会)	24 パソコンサークル (情報部会)	25	26 はざくらの会	27	28 交通安全教室 (安全部会)
29	30					

