

駅家西交流館だより

人と人とが出会い、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

メール ekiyanishi-krk@city.
fukuyama.hiroshima.jp

僕を読み取っ
てみて にゃん♪



ホウ酸団子づくり

地・域・交・流・事・業

～ ゴキブリが泣いて喜ぶ おいしい団子を作ろう ～

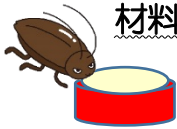
日時 3月12日(水) 10:00～11:00

場所 駅家西交流館 実習室

定員 20人

持参物 エプロン、持ち帰り用箱、飲み物、

材料代300円(30個分)



→ ペットボトルの蓋30個分ずつお持ち帰りいただきます
ペットボトルの蓋は、交流館が準備します

申込開始日 2月25日(火) 9:00～電話にて先着順で受け付けます。

* 団子づくりを通して、参加者同士の交流を楽しもう *



ピースメッセージ

人・権・啓・発・講・座

～ 母国 ウクライナへ寄せる思い & フィットネス ～

日時 3月19日(水) 14:00～15:30

場所 駅家西交流館 大・中・小会議室 定員 20人

内容 ロシアによるウクライナ侵攻で日本に避難して3年経過するなかで、
母国への思いを映像とともに語り、あわせて高齢者向きのフィットネス
をしながら交流をします。

講師 ビクトリア・カトリッチさん(スポーツジムトレーナーの経験を活かし、フィットネス
講座の指導をされています。)

持参物 室内シューズ、タオル、飲み物(動きやすい服装でお越しください)

申込開始日 2月27日(木) 9:00～電話にて先着順で受け付けます。

* 平和と生命、健康の大切さについて考えてみよう *



* あいさつは 心と心の ハイタッチ *

今からできる『終活』講座

社・会・教・育・活・動・事・業

時間に余裕ができた今だからこそできる終活。それは、次のステップをどのように生きていくのか!? やりたいこと等を考え、そしてそれをリスト化することで、より充実した生活を送ることができます。そこで今回は、『終活やることリスト10』について学習を深めました。

- ① 人生の終わりを迎えるまでにやりたいことリストの作成
- ② 財産に関する一覧表の作成
- ③ 友人関係の整理
- ④ 老後資金の検討
- ⑤ 断捨離
- ⑥ 医療と介護に関する意思表示
- ⑦ 相続財産の継承
- ⑧ 遺言書の作成
- ⑨ 死後事務委任契約の検討
- ⑩ 後見制度

このなかでも早めに検討が必要なものがあります。2024年4月1日から相続登記の申請が義務化されています。それ以前の相続でも不動産（土地・建物）の相続登記がされていないものは、義務化の対象になります。もし不動産が先代名義のままになっている場合は、登記を考えましょう。市内のコミュニティセンターやその機能を持った交流館では、行政書士による無料相談を行っています。日程等を確認されて、まずは、一歩前に進みましょう。

『終活』にはエンディングノートを活用するのも効果的です。もしもの時のために医療や介護について、自分の希望を家族と共有しておくのも大切なことです。

また老後資金を検討するうえで、生活をシンプルにすることも考えてみませんか? 欲しいものではなく必要なもので、心をより豊かに暮らしていく、そんなヒントをたくさんいただいた講座でした。

ペンギンくらぶ

1月14日（火）西尾由菜さんを講師に、ベビーマッサージをテーマに子育て交流をしました。顔・おなか・足とマッサージを指導され、「時間的に余裕がないときは、腿とふくらはぎを握る・離すなど、足にポイントを置いてやってみてくださいね」とアドバイスされました。

「離乳食の食べさせ方」や「寝返り返りの対応」に悩みがある参加者へは、講師や他の方から体験に基づく話がされ、交流の時間が足りない状況でした。



子・育・て・交・流・事・業

健康体操教室

1月28日（火）オフィスプロスタジオの石川千秋さんをインストラクターに迎え実施しました。筋トレの準備運動として、足裏のアーチや指のマッサージ、タオルを使っでの脚部のストレッチなど念入りに行いました。脚力の強化・姿勢改善に効果的な筋トレ（写真）では、上体は真っすぐのままおろすことや、後ろ足は膝を床に近づけるよう曲げ、足裏は床と垂直にするなどアドバイスがありました。今回学んだことや資料を参考に、自宅でも続けてやってみましょう。



高・齢・者・交・流・事・業

* 火遊びは 危ないからね やらないで *

「人と人が出会い、つながり、安心して暮らせるまち 駅家西学区」をめざして

防・災・講・演・会

開催日 1月26日(日)

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

西日本豪雨から6年 箭田地区のまちづくりから学ぶ

平成30年7月、倉敷市真備町を流れる高馬川の水位上昇で堤防が決壊、広範囲にわたり浸水被害が発生したことは、みなさんの記憶にも残っていることと思います。

災害から6年、「命を守る！財産を守る！生活を守る！」を地域の約束とし、復興、そして防災力の高い箭田地区へと、まちづくりに取り組んでこられているお二人から、防災に強いまちづくりを進めていくためのヒントを学びました。



まちづくり推進協議会
事務局長
守屋 美雪さん

介護施設「ぶどうの家
真備」代表
津田 由起子さん



まちづくりの視点から(守屋さん)

災害前は、真備は何も心配のない地域で、浸水しても床下までと思っていたが、一夜で変わり果て、想定外の状況に声も出ず、夏なのに冷たい水、つらい夜だった。私たちには危機感がなかった。

この悲劇を二度と繰り返さないように、子どもとおとなが一緒になって防災学習会を積み重ね、次のような事業に取り組んだ。

▼命を守るソフト事業として「ヘルプカードづくり」

命を守るために「一緒に逃げようや！」が言える関係づくり。作るのが目的ではなく、対話、関係づくりが目的。

▼自主防災会の再生

実効性がある自主防災組織へ組織改正。

▼ハード整備として「住宅地の嵩上げ」

3年がかりで行政機関と市民の協働による宅地の嵩上げを実現した。

「逃げ遅れゼロ」「みんなで助かる」を実現するために大切なことは、「声をかけたらすぐ逃げてもらえる人間関係を日頃からつくっておくこと。毎日のあいさつ、声かけといった日常の生活が、実は有事には役立つ。また、どんな地域行事もすべて防災につながっている。」と力強く締めくくられました。

高齢者福祉の視点から(津田さん)

施設の利用者が亡くなったことの後悔から、事業所、職員だけでは命は守れないことを痛感し、「要配慮者マイタイムライン」の作成に積極的に取り組み、地域連携型の作成ヒント集を作成、ホームページで広く周知している。

また、「認知症」×「防災」×「演劇」による啓発動画作成に取り組み、こちらもホームページで紹介している。

最後に「福祉の事業所がやろうとしても、まちづくり協議会の協力がなければ広がらない」と地域連携の重要性を話されました。



まちづくり推進委員会では、防災のほか様々な事業を実施しています。声をかけ合って参加することで、活動目標の「人と人が出会い、つながり、安心して暮らせるまち」をめざした、まちづくりを進めていきましょう。

*** てをあげて くるまにおしらせ ぼくはここ ***

ニュースポーツ

主 催 駅家西学区まちづくり推進委員会 体育部会

2月2日（日）参加者68人が、12チームに分かれて、カローリングとモルックを楽しみました。初めてのモルックは説明を聞いて、頭では理解できても、なかなか思うようにモルックが12本のスキttlに当たらず、「あ〜」「なんでそこにいくん」等の大きな声を上げていました。



カローリングもジェットローラーに願いをこめて、声をかけながら投げていました。優勝チームの表彰、その後、豆まきを行い、温かいうどんを食べました。参加者から、「楽しかった」「高齢者でも楽しかった」と喜ばれました。

民生委員・児童委員のご紹介

民生委員・児童委員は地域の身近な相談・支援者です。



相談内容や秘密が漏れることはありませんので、安心して担当地区の委員にご相談ください。

担 当 地 区	名 前	電 話 番 号
近田沖	井上 良三	福山市北部支所 北部保健福祉課 保健福祉担当 084 - 976 - 8803 お問い合わせ ください
近田東	柚江 啓子	
近田後	佐藤 嘉信	
中島西	佐長 泰治	
弥生ヶ丘（東、北の東）	谷田部 知夫	
弥生ヶ丘（西）	大西 法子	
弥生ヶ丘（北の西、県営住宅）	川上 護	
弥生ヶ丘（南、中央）	尾熊 敏恵	
小山田・刈山	児玉 純三	

- 一人暮らしをしている高齢者の安否確認や介護に関わる相談に応じています。
- こども家庭センター、学校等と協力して、いじめや児童虐待などの予防活動に取り組んでいます。
- 地域のすべての人が地域社会のなかで安心して暮らせるように様々な相談にのっています。

『近田小学校校歌の書』を地域の方が寄贈してくださいました



福山市教育委員会より駅家西小学校の池田校長の元へ書が届き、駅家西交流館の山田館長の元に、この書をどのように残していくか相談がありました。交流館には地域の方が、たくさん来られ、皆さんの目に触れる機会も多いこと、引越しの際に元の駅家西公民館より持って来た、近田小学校の写真や当時の学校名の看板等も展示してあることから、この書の額や縁飾り、文字等の修繕を行い、交流館の団体交流室へ合わせて展示する運びとなりました。

交流館の玄関を入ると目に付く所に展示してあります。どうぞ、見においでくださいね。

最後に、寄贈して下さった方、ありがとうございます。地域の宝として交流館で大切にしていきたいと思います。

* 高めあう 人権感覚 確かな未来 *