まつなが

まつなが交流館だより
発　行：松　永　交　流　館
084－933－4864
福山市松永町三丁目1番29号
（西部市民センター3階）
matsunaga-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

寒さの中にも春の気配を感じる毎日です。今年度最後の交流館講座です。交流館へでかけてみませんか？

松永交流館のホームページで、『交流館だより』をご覧になれます。

松永交流館 サークル利用者研修会のお知らせ

団体別学習事業

日時　3月1日(土)13:30～15:00
会場　西部市民センター　5階　多目的室
お話　『当たり前という思い込み、見直してみませんか？』
講師　藤沢　あけみ　さん(男女共同参画推進員･デートDV 防止ひろしま)

研修会はどなたでも参加 OK です。

研修会終了後、松永交流館利用者説明会（団体登録更新・オンライン申請の利用について）を行います。

おしゃべりカフェ

地域との協働事業

元気印の「からだにうれしい食生活」

- とき　３月１４日（金）１０：００～１２：００
- ところ　西部市民センター３階　松永交流館　第２会議室
- 講　師　平川　知子さん（地域栄養士）
- 内　容　めざそう健康長寿！栄養のはたらきを知って、日々の献立に取り入れましょう。
- 定　員　１６人（定員になり次第締め切ります）
- 持ってくる物　筆記用具
- 申込み　３月５日（水）から受け付けます。本人が申し込みをしてください。
  松永交流館　TEL084-933-4864 へ

おしゃべりランチ

参加費 200円

メニュー
・おにぎらず
・人参の白和え
・具沢山のお汁

講座終了後は、参加者の皆さんとおしゃべりしながら、ランチしましょう。

交流館講座報告
（社会教育活動事業）

まだまだ寒いこの季節を元気にのりきろう！

１月３１日（金）松永交流館で吉岡邦子さん（保健師）を講師にお迎えし「まだまだ寒いこの季節を元気にのりきろう！」の講座を開催しました。

血の巡りについて、静脈・動脈・毛細血管の働きについて学びました。

「体をいたわるためには血管マッサージも有効です。時間の目安は１５分くらい。やりすぎには注意してください。」と話されていました。

高齢期を元気で自分らしく過ごすためのヒントになりました。

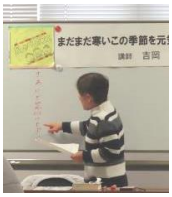
血管と骨は若返る！

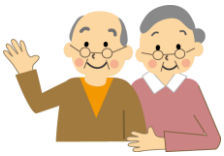
１日に次の中から７種類を食べるといいそうです！

- **さ**かな
- **あ**ぶら
- **に**く
- **ぎ**ゅうにゅう
- **や**さい
- **か**いそう

（に）

- **い**も
- **た**まご
- **だ**いず
- **く**だもの





まちづくり事業報告

昔のあそびを通して 高齢者とこどもが交流

２月１２日（水）松永小学校で三世代交流会が開催されました。松永小学校１年生９７人とボランティアの高齢者や民生委員さんが、昔の遊びを通して交流しました。

こどもたちは、ゴム銃・けん玉・おはじき・ゴムとびなどの遊びを、おじいちゃん・おばあちゃんから教わり、楽しいふれあいの時間を過ごしました。

けん玉

こま廻し

こまに紐を巻くことから教えていただきました。

キャップ飛ばし

牛乳瓶のふたを指でつまんで飛ばします。

ゴム銃

ゴム飛び

おはじき

昔の室内遊びの定番といえばコレですね！

お手玉

体育館に集まったこどもたちから**「おじいちゃん、おばあちゃんありがとうございました」**とお礼の言葉がありました。

まちかどウォッチング

地域で頑張っている人や団体を紹介しています。キラっと輝いている人、こつこつ頑張っている人、お近くにそんな人がおられたら交流館へご連絡ください。

世代を超えたふれあいの輪

主催：南松永町二・三・四丁目福祉会

１月１９日（日）南松永集会所で、南松永町二・三・四丁目福祉会による三世代交流会を開催し96人が参加しました。

昨年同様じゃんけんぽんのみなさんによる心温まる人形劇と手品サークルレインボーのみなさんによるマジックショーを堪能しました。

ビンゴゲームやバルーンアートもあり、会場は大盛況。楽しいひと時を過ごしました。

世代を超えた交流の輪が広がり、普段顔を合わすことの少ない近所同士のつながりを深めるすばらしい機会になりました。

みなさんの笑顔や「来年も参加したい」との声が聞かれ、来年もより楽しい会ができればと感じました。

事前の準備や当日運営をしてくださった役員のみなさま、ご協力ありがとうございました。心よりお礼申し上げます。

（南松永町二・三・四丁目福祉会会長　竹本英司）

春の寄せ植えで笑顔満開！

主催：松永学区の福祉を高める会

２月６日（木）松永交流館で、松永学区の福祉を高める会主催の『ゆめくらぶ松永　春の寄せ植え講習会』が開催され３３人の参加がありました。

この日は今年一番の寒い日でしたが、参加されたみなさんは、なでしこやすみれなど色とりどりの花を丁寧に植えていきました。きれいな花を植えることで気持ちも明るくなりました。

地域対抗卓球大会結果

主催：松永学区まちづくり推進委員会
主管：松永学区体育会

２月２日（日）９：００～松永中学校体育館で、卓球大会を開催しました。

中学生を含めた２０人の参加があり、終始和やかな雰囲気で、他地域との交流もできた大会となりました。結果は次のとおりです。

団体		個人	
優　勝	五丁目東	優　勝	芦田大河さん
準優勝	四丁目東	準優勝	牧平怜也さん
３　位	南松永一丁目	３　位	林　瑛主さん

第14回 まつなが カープディエー
Matsunaga Carpe Diem 2024

カープディエーとは、ラテン語で今日一日を有意義に過ごしましょうという意味です

日時　2025年3月9日(日)10時～15時
場所　西部市民センター・はきもの資料館

ステージ発表
ダンスや音楽など
みんなで楽しもう！

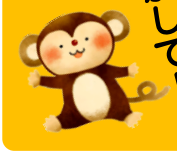
体験コーナー
ゲームや学べる
コーナーです

展示
各団体の活動紹介
などです

ワールド フードコート
世界の国のごはん
をどうぞ！

■主　催　第１４回フレンドリーピックまつながカープディエー実行委員会
■問合せ　（事務局）松永地域振興課　電話（０８４）９３４－５４４３

松永学区まちづくり推進委員会も参加します



来て参加して見て！

いいもの見ーつけた！

ＳＤＧｓ
リサイクル　リユース　まつなが
無料だよ！
気に入った品物（本、雑貨、洋服など）があったら持って帰ってくださいね❤

温かいコーヒーも販売します！
１杯 100 円

3月の行事予定

学区内の行事予定です。
詳しくは各団体等にお問合せください。

日	月	火	水	木	金	土
						1 女：資源回収 交:利用者研修会 ※まつぽっくり茶屋
2	3	4	5	6	7 松中：卒業式	8 ※まつぽっくり茶屋
9 カープディエー	10	11	12	13	14 おしゃべりカフェ	15 ※まつぽっくり茶屋
16	17	18	19 松小：卒業式	20	21 ※ゆめくらぶ松永 青：夜間パトロール	22 ※まつぽっくり茶屋
23	24	25 小・中：修了式	26	27	28	29
30	31					

※ゆめくらぶ松永：【福祉を高める会】高齢者（概ね 75 歳以上）の敬老サロン
※まつぽっくり茶屋：【まちづくり】喫茶店風地域ふれあいサロン

女：女性会　交：交流館　青：青少年育成員協議会　松中：松永中学校　松小：松永小学校