

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-ル ekiyanishi-krk@city.
fukuyama.hiroshima.jp

僕を読み取っ
てみて にゃん♪



紙バンド教室

交・流・促・進・講・座・開・催・事・業

～ 癒しを身近に感じる 写真フレームづくり ～
初めての方でも大丈夫です。この機会にチャレンジしてみませんか？

日時 4月24日(木)・5月1日(木) 9:00～12:00

* 2回で1つの写真フレームを作りますので、2日とも参加が必要です。

場所 駅家西交流館 大会議室

定員 15人 講師 在間 悦子さん

持参物 材料代500円・飲み物・はさみ・メジャー・
バンド(紙用)・鉛筆・洗濯ばさみ(20個)

申込開始日 3月25日(火) 9:00～電話にて先着順に受け付けます。

* 交流と脳トレを楽しみながら、健康寿命を延ばそう *



福山地区消防組合からのお知らせ



2024年中に福山地区消防組合管内で92件の火災が発生しました。

スマートフォンやモバイルバッテリーなどに広く使われているリチウムイオン電池の出火件数が増えています。2024年中に管内で9件発生しています。

次の4つのポイントに注意して、同様の火災を未然に防ぎましょう。

① 製品本体に強い衝撃を与えない。

② 高温になる場所に置かない。

③ 定められた方法に従って充電するなど、取扱説明書に記載されている適切な方法で使用する。

④ 処分する際は、地域のごみ回収方法をよく確認する。



携帯・スマホ



モバイル
バッテリー



おもちゃ



電気シェーバー・
電動歯ブラシ



ハンディファン

<お問い合わせ>福山地区消防組合消防局予防課 TEL: 084 - 928 - 1192

* あいさつで 周りの人にも 笑顔の種を *

背骨コンディショニング

2月13日(木) 講師に背骨コンディショニングパーソナルトレーナーの松本千広さんをお招きし、自宅でもできる体のゆがみを直す体操を教えてくださいました。

背骨の土台となる仙骨のゆがみを整えることで腰痛予防に、肩甲骨のゆがみ解消の胸開きの体操は肩こり改善につながるそうです。

少しの体操で、体の変化を感じることができたので、無理なく継続することで、日々自分の体に向き合い、不調をケアしていきましょう。



社・会・教・育・活・動・事・業

二子塚古墳清掃

2月15日(土) 文化部会員、地域役員、駅家西小6年生の35人で1時間ほどかけて、二子塚古墳の清掃活動を行いました。たくさんの落ち葉をかき集めると通路の地面がきれいになり、いつも清々しい気持ちになります。

今年度も11団体が古墳見学に来られ、行き届いた整備に感心されていました。まちづくり推進委員会では、年間3回、有志で結成している二子塚古墳管理会では、月2回の清掃活動を実施し、地域で大切にしています。



主 催 駅家西学区まちづくり推進委員会
文化部会

映画鑑賞会

2月18日(火) 会場には予想をはるかに上回る106人が集まり、『長いお別れ』の映画を鑑賞しました。

厳格な父が認知症になり、思いもよらない出来事の連続に翻弄されながらも、現実と向き合っていく家族。記憶を失っても、家族に対する変わらない愛情を持ち続ける父。そんな気持ちを感じながら、娘たち、そしてその娘の家族も、少しずつ変化していきます。

感動のなかにも笑いがあり、涙ぐみながらも笑ってしまう、認知症の家族を抱えていても、お互いの思いを尊重しながら、笑って暮らせる、そんな心の持ち方と家族のあり方などを温かく感じる良い映画でした。

最期の時、父の手のなかには、いつも家族で遠出をする時に、持って行っていたポンタンアメがありました。

主 催 駅家西学区の福祉を高める会
駅家西学区まちづくり推進委員会

団・体・別・等・学・習・事・業

無意識の思い込み・偏見

2月22日(土) 交流館利用者を対象に、アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み・偏見)の気づきから、多様性を大切にする社会の実現に向けての学習会を行いました。

人は、それぞれ違うのが当たり前。その違いを理解して認め合えばお互いが成長していくことができます。文化の違う人と付き合う時だけでなく、人と付き合う時には、この事を心がけてみましょう。まずは、相手の意見に耳を傾け、尊重するようにします。そして自分も「こういう考え方もあるよ」と相手に伝えていくようにします。それを繰り返していくと、お互いが考え付かなかった新しいアイデアが生まれてくることがあります。

一人ひとりの意識が社会を変える。だからこそ一人ひとりが意識をして相手を尊重していくことが大切です。

人・権・啓・発・講・座

春の薬膳料理教室

2月25日(火) 講師にオールランゲージスクール代表の 張 恵燕(チョウ ケイエン)さんをお招きし、健康維持や病気予防となる薬膳について学びました。漢方薬や薬草を使うことが薬膳ではなく、普段の食事でも立派な薬膳料理。5つに分かれた食材の特性を知ること、自分や家族の身体に必要なものをすぐに取り入れることができると教えていただきました。

まだまだ寒いですが、立春を過ぎればもう季節は春。春の食材を使って3品の料理を作りました。調味料一つひとつ、安心安全なものにこだわり、食材のうま味を大切に、身体に優しいおいしい料理が出来上がりました。



地・域・交・流・事・業

ペンギンくらぶ

3月3日(月) 幼児と保護者による子育て交流を実施しました。今回は筒やリング状になる器具を使用しての遊びにチャレンジ。珍しい器具にこどもは大はしゃぎで、あっという間に意気投合し、弾んだ声が終始館内に響き渡りました。また、講師の瀧川知子さんが、こどもの様子に気を配りながら保護者に声をかけ、気づいたことをアドバイスされていました。



子・育・て・交・流・事・業

優しく寄り添うお片付け

3月4日(火) 講師に、ツイの生活サポートアドバイザーの阿部野美都恵さんを迎え、自分らしい空間づくりについて学びました。

1. 片付けとは

生活しやすいよう整える・必要な物を持つ・使いたいときにすぐ出せること。自分にとって、メリットとなることを考えるのも大事。例えば、探し物の時間が減る・掃除の時間が短縮できる・災害時に安全かどうかを確認しながら、居心地の良い理想の空間をイメージすることが大切。

2. 片付かない理由を考える

今後使わない物も収納してあるため、しまっておきたい物が部屋にあふれてないか確認しながら、各部屋の収納スペースを整理。定位置が決まっている・使わない物は手放す・必要な分だけ買う。来訪者の目線で考えてみると、無駄な物が少なくなり整理しやすい。

3. 判断基準として

使っているか、使っていないかで考えると、今の自分が思う、その物に対する必要度に寄り添って進めると判断しやすい。

常に自分の価値観や生活スタイルに寄り添い、物の維持、管理のしやすい環境づくりを意識しましょうと話されました。

社・会・教・育・活・動・事・業

土木常設員のご紹介

福山市では、道路、橋りょうなどの適正な維持管理のため、市内全域に280人の土木常設員を配置しています。

担当区域	名前	電話番号
近田沖	倉田 延之	福山市北部支所 北部建設産業課 084 - 976 - 8807 にお問い合わせください
近田東	高本 卓見	
近田後	和田 渉	
中島西、弥生ヶ丘	坂本 博志	

◆ 土木常設員の主な業務 ◆

- 道路、橋りょう、河川及び堤塘並びにそれらの付属工作物の維持管理に関すること。
- 水防、水利に関すること。
- 道路および公有地の境界に関すること。

水路やため池の転落事故に気を付けましょう！

- ・福山市の市街地のほとんどは、海を干拓して農地として造成されたもので、近年、農地の宅地化が進み、市街地には多くの水路があります。
- ・こうした背景から水路への転落事故が発生しています。



高齢者（一般）の方へ

- ・水路の近くを歩くときは、水路の反対側を歩くなど注意しましょう。
- ・夜間、外出するときは、懐中電灯などを携帯し、自転車はライトを点灯しましょう。
- ・危険な箇所があれば、家族や周りの人に声をかけましょう。

こどもや保護者・地域の方へ

- ・水路等の近くでは、ボール遊びなど危ないことをしないようにしましょう。
- ・水路やため池の近くでは、こどもから目を離さないでください。
- ・家庭や地域全体で、こどもたちを事故から守りましょう。

福山市 土木管理課

● 「闇バイト」は犯罪です！

いわゆる「闇バイト」は犯罪実行者の募集です。怪しい求人には応募しないでください！

「闇バイト」に申し込んでしまった方へ

警察相談ダイヤル#9110または、お近くの警察署までご相談ください。また、都道府県警察本部では少年相談窓口を開設しています。応募の際に顔写真や住所を送ってしまったとしても、勇気を出して警察に相談してください。

● 詐欺の手口も年々巧妙化しています。

多くの方は、普段から自分は騙されない。被害にあうことはないだろうと思いながら生活をしています。それでも、騙されてしまう人がとても多いのが現状です。振り込む等の行動をする前に警察相談ダイヤル#9110または、お近くの警察署に相談してください。

『闇バイトかな!?』『詐欺かな!?』…

と少しでも疑いを持った時は、まずは相談をしましょう。

* 認め合おう みんな違って あたりまえ *