

山南交流館だより

発行 福山市山南交流館
福山市沼隈町大字中山南 7479 番地
電話 084-988-1981
(月～金 8:30～17:00 土 8:30～12:15)
sanna-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



6月行事予定 (市)市主催事業(ま)まちづくり事業(サ)サークル活動

2 日(月)	(サ)さなえ会(民謡)	13:00～
3 日(火)	(サ)椿(3B体操)	10:00～
4 日(水)	(サ)さんなカナリヤコーラス	10:00～
	ふれあいカフェさんな	10:00～
	(サ)ぶどうサークル(気功)	13:00～
	(サ)編み物	13:30～
6 日(金)	(サ)茶道	9:30～
8 日(日)	(ま)自主防災協議会総会	9:00～
	(ま)勝丸恭子さん防災講演会	10:00～
9 日(月)	(ま)第2回運営委員会	20:00～
10 日(火)	(サ)椿(3B 体操)	10:00～
11 日(水)	(サ)さんなカナリヤコーラス	10:00～
	ふれあいカフェさんな	10:00～
	(サ)ぶどうサークル(気功)	13:00～
12 日(木)	(交)交流館運営委員会	19:30～
14 日(土)	(沼隈病院)予防医学講座(痛風)	11:15～
16 日(月)	(サ)さなえ会(民謡)	13:00～
17 日(火)	(サ)椿(3B 体操)	10:00～
	(ま)第3回健康体操	13:30～
18 日(水)	(サ)さんなカナリヤコーラス	10:00～
	ふれあいカフェさんな	10:00～
	(サ)ぶどうサークル(気功)	13:00～
21 日(土)	(サ)スイートピー(F・アレンジメント)	10:00～
	(ま)獣害STOPセミナー(別途回覧)	13:30～
24 日(火)	(サ)椿(3B 体操)	10:00～
25 日(水)	(サ)さんなカナリヤコーラス	10:00～
	ふれあいカフェさんな	10:00～
28 日(土)	(沼隈病院)予防医学講座(痛風)	11:15～

7月行事予定 (市)市主催事業(ま)まちづくり事業(サ)サークル活動

1 日(火)	(サ)椿(3B体操)	10:00～
2 日(水)	(サ)さんなカナリヤコーラス	10:00～
	ふれあいカフェさんな	10:00～
	(サ)ぶどうサークル(気功)	13:00～
	(サ)編み物	13:30～
3 日(木)	(市)第 1 回食生活改善教室	10:00～
4 日(金)	(サ)茶道	9:30～
8 日(火)	(サ)椿(3B 体操)	10:00～
9 日(水)	(サ)さんなカナリヤコーラス	10:00～
	ふれあいカフェさんな	10:00～
	(サ)ぶどうサークル(気功)	13:00～
12 日(土)	(サ)スイートピー(F・アレンジメント)	10:00～
14 日(月)	(ま)第3回運営委員会	20:00～
15 日(火)	(サ)椿(3B 体操)	10:00～
16 日(水)	(サ)さんなカナリヤコーラス	10:00～
	ふれあいカフェさんな	10:00～
	(サ)ぶどうサークル(気功)	13:00～
22 日(火)	(サ)椿(3B 体操)	10:00～
23 日(水)	(サ)さんなカナリヤコーラス	10:00～
	ふれあいカフェさんな	10:00～
7 月 28 日(月)～8 月 9 日(土)交流館全館使用不可		

2025年度 山南交流館運営委員会

- 〈と き〉6月12日(木)19時30分～ ☎988-1981
(山南交流館) 視聴覚室
〈内容〉・2024 年度事業報告並びに
2025 年度事業計画(案)について
・その他

福祉を高める会 福祉・健康づくり推進事業

♥ 年齢を重ねるにつれ、つまづいたり、
転びやすくなります。筋力アップで寝たき
りを防ぎ健康寿命を延ばそう！
「第3回健康体操」に多くの皆さまのご参
加をお待ちしています。

■〈と き〉6月17日(火)13時30分～

■〈ところ〉山南交流館 視聴覚室

■〈もってくるもの〉飲み物、タオル、動きやすい服装でおこしください。

★申込は不要です

第3回健康体操

☎988-1981
(山南交流館)



自分にあつた重りをつけて
体操している60代から80代
の参加者
(2025年5月20日(火)
第2回健康体操より)

●山南交流館貸館の一時利用中止について(予定)

☎988-1981
(山南交流館)

■期 間:7月28日(月)～8月9日(土)

この間は空調設備修理のため、全館貸館が出来ません。
ご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

●山南交流館(元清神会館)の部屋名の変更について

■2025年4月1日から福山市地域農業総合管理施設(清神会館)が
山南交流館となり、各部屋を分かりやすい名称としました。

(旧)	(新)	(旧)	(新)
研修室	和室	営農相談室	小会議室
視聴覚室	視聴覚室	生活改善実習室	調理室
情報収納閲覧室	図書室	山南交流館	中会議室



シニア食生活改善教室(第1回目)

☎988-1981
(山南交流館)

講
義
・
調
理
実
習

■〈と き〉7月3日(木)10時00分～

〈ところ〉山南交流館 調理室

『食生活でフレイル予防～健康づくりは日々の食事から！～』

■〈対象〉おおむね65歳以上の方やそのご家族

(ご家族の年齢は問いません)

■〈もってくるもの〉エプロン、三角巾(大判のハンカチまたは手ぬぐいでも可)、
ふきん、筆記用具、マスク

食生活改善推進員による講義と、参加者の皆さんで調理実習を行い、試食(1/2 食
量程度)をします。

楽しく食生活のポイントについて、学びましょう！

※締め切りは、実施日の1週間前までとさせていただきます。お早めに申込みをお願いし
ます。

※申込みが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、体調不良がある場合の参加はご遠慮ください。

主 催:福山市食生活改善推進委員会

●福山市土木常設員のご紹介

☎980-7710
(沼隈建設産業課)

山南学区の土木常設員

担当地区	土木常設員名
菅田	倉田 将義
岡田・水落・清神住宅・上森迫	神原 清治
横倉・八日谷	上田 幸光
下森迫・檜隈	岡崎 良彦

■土木・農林関係への要望

市に対する要望については、個人、自治会等からの要望もお受けしま
すが、公正・公平を基本に、地域住民の総意となるよう土木常設員と連携
を図り、的確に処理することとしています。

福山西交通安全協会山南支部総会

■4月19日(土)に、「2025年度福山西交通安全協会山南支部総会」が行われました。報告・議案はすべて可決されました。慎重審議いただき、ありがとうございました。
2025年度も交通安全に向けて啓発活動をする予定です。引き続きご協力をお願いします。

青色防犯灯パトロール車お披露目会

■5月1日(木)に、山南小学校新一年生に青色回転灯パトロール車をお披露目しました。パトロールをすることで、地域の安全を守っているなどの役割を説明し、車に乗ってみてもらいました。みんな興味津々の様子でした。「地域の安全は地域で守る！」をモットーに山南学区安全パトロール委員会が取り組んでいる事業です。

福山市防火協会山南支部総会

■4月26日(土)に、「2025年度福山市西防火協会山南支部総会」が行われました。報告・議案はすべて可決されました。慎重審議いただき、ありがとうございました。
2025年度も火災予防運動を行ってまいります。

山南学区防犯組合総会

■5月23日(金)に、「2025年度山南学区防犯組合総会」が行われました。報告・議案はすべて可決されました。慎重審議いただき、ありがとうございました。

山南学区福祉を高める会総会

■4月27日(日)に、「2025年度山南学区福祉を高める会総会」が行われました。報告・議案はすべて可決されました。慎重審議いただき、ありがとうございました。2025年度も明るく住みよい地域づくりに向けて各種行事を行ってまいります。

第2回福祉部会

■5月27日(火)に、「2025年度敬老行事」について各自治会単位で、計画・実施に向けて打合せを行いました。

第2回体力測定会(中止)

■5月24日(土)の「第2回体力測定会」は、大雨のため残念ながら中止となりました。準備等のお手伝いをしていただいた方、ありがとうございました。
この機会にADLテストのチェックリストを活用し、自己判定をしてみてください。



ADL(日常生活活動テスト)

*各問について、該当するものを1つ選び、その番号を□の中に、該当するものがない場合は×を記入してください。

問1 休まないで、どれくらい歩けますか。 □
1. 5～10分程度 2. 20分～40分程度 3. 1時間以上

問2 休まないで、どれくらい走れますか。 □
1. 走れない 2. 3～5分程度 3. 10分以上

問3 どれくらいの幅の溝だったら、飛び越えられますか。 □
1. できない 2. 30cm程度 3. 50cm程度

問4 階段をどのようにしてのぼりますか。 □
1. てすりや壁につかまらなるとのぼれない
2. ゆっくりとなら、手すりや壁につかまらずのぼれる
3. サッサと楽に、手すりや壁につかまらずにのぼれる

問5 正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか。 □
1. できない 2. 手を床についてなら立ち上がれる 3. 手を使わずに立ち上がれる

問6 目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか。 □
1. できない 2. 10～20秒程度 3. 30秒以上

問7 バスや電車に乗ったとき、立っていられますか。 □
1. 立ってられない
2. つり革やてすりにつかまれば立ってられる
3. 発車や停車の時以外はなにもつかまらずに立ってられる

問8 立ったままで、ズボンやスカートがはけますか。 □
1. 座らないとできない
2. 何かにつかまれば立ったままできる
3. 何にもつかまらないうで立ったままできる

ADL(日常生活活動テスト)続き

*各問について、該当するものを1つ選び、その番号を□の中に、該当するものがない場合は×を記入してください。

問9 シャツの前ボタンを、かけたり外したりできますか。 □
1. 両手でゆっくりとならできる 2. 両手で素早くできる
3. 片手でもできる

問10 布団の上げ下ろしができますか。 □
1. できない
2. 毛布や軽い布団ならできる
3. 重い布団でも楽にできる

問11 どれくらいの重さの荷物なら10m運べますか。 □
1. できない 2. 5kg程度 3. 10kg程度

問12 仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで上体だけを起こせますか。 □
1. できない 2. 1～2回程度 3. 3～4回以上

総合得点

□

(総合得点によるテスト結果)*あくまで目安としてください。

■12点以下…残念! 日常生活で転倒しないよう気を付けましょう。

■24点未満…少し危ないかも。軽い運動で筋力アップ。

■24点以上…素晴らしい! 筋力を持続させる生活を心がけましょう。

*山南学区福祉を高める会が、毎月1回「健康体操」(65歳以上)を行っています。よければ参加してみてください。

〈山南学区まちづくり推進事業 体育部会〉

2025年度
市税納期限

詳しくは福山市ホームページへ
<http://www.city.fukuyama.hiroshima.jp>

国民健康保険税	1期	7月31日(木)
固定資産税・都市計画税	2期	7月31日(木)

- 口座振替は、取扱金融機関や市役所の窓口などで申し込むことができます。
- 市・県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税種別割はキャッシュレス納付(クレジットカード納付など)ができます。
- バーコード付きの納付書は、コンビニエンスストア・スマホ決済アプリでも使用できます。

移動図書館
のぞみ号

☎932-7222
問 (移動図書館)

■〈と き〉6月17日(火)14:15～14:45

■〈ところ〉山南交流館前

翌月の移動図書館まで約1か月間、15冊まで借りることができます。読みたい本、借りたい本があれば、予約・リクエスト票を活用してください。図書館貸出カードをお持ちの人は持ってきてください。
7月は14日(月)です。