

駅家西交流館だより

「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

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

読み取って
みてにゃん♪



健康体操

高・齢・者・交・流・事・業

～あなたの腰痛・肩こりの原因を
見つけてみませんか？～

日時 7月28日(月) 10:00～11:30

場所 駅家西交流館 大・中・小会議室 定員 20人

講師 柳生 晃央さん (GENKIX理学療法士)

持参物 室内シューズ・飲み物・汗拭きタオル (動きやすい服装でお越しください)

申込開始日 7月1日(火) 9:00～ 電話にて先着順で受け付けます。



ペンギんくらぶ

子・育・て・交・流・事・業

～からだあそび～

日時 7月14日(月) 10:00～11:30

場所 駅家西交流館 多目的室 講師 瀧川 知子さん

対象 概ね10か月～1歳半の幼児と保護者

定員 8組

持参物 飲み物など (動きやすい服装でお越しください)

申込開始日 6月26日(木) 9:00～ 電話にて先着順で受け付けます。

* 交流を楽しみながら、子育ての不安も解消しよう



「お願い」

駅家西交流館事業に参加を希望される方へ

- ① 駅家西交流館の事業に参加希望の方は**まず申込**をお願いします。
- ② **申込開始日**を設けています。各自で**お電話での申込**をお願いします。
電話がつながりにくい場合もありますが、先着順にお受けします。
- ③ 体調がすぐれない方や都合が悪くなった方は、**欠席の連絡**をお願いします。

どうぞご協力をよろしく
お願いいたします。



* あいさつは 心と心の ハイタッチ *

防災について学ぶ視察研修 参加者募集

原子力発電のしくみや構造、島根原子力発電所の安全対策など「見て」「学び」、防災の意識を高めていく視察研修です。

(大型バスによる移動。自主防災組織部会の研修を兼ねています)

日時 7月7日(月)

(集合) 7:30 ハローズ駅家モール東側

(帰着) 18:00頃予定

行先 島根原子力館・松江堀川ほか

対象 駅家西学区在住の方 (成人・1世帯1人まで)

定員 25人

参加費 4,000円(昼食代含む) ※当日集金

申込 6月25日(水) 9:00から6月30日(月) 17:00までの間に、駅家西交流館まで、電話でお申し込みください。先着順で受け付け、定員になり次第終了。



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



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～

他の日程や会場は
こちらから↓



●とき 7月29日(火) 10:00～12:00 13:30～15:30

どちらかご都合の良い時間帯でお申し込みください

●ところ 駅家西交流館 大・中・小会議室

●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 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 7/1から受付

電話: 084-928-3421



「フレイル予防ローラ」

消防訓練

5月20日(火) 駅家西交流館にて、消火・通報・誘導等の訓練を行いました。

サークルのみなさんと職員で、避難、消火活動を行いました。慌てると通報や消火がなかなかうまくいかないことが多いので、災害に備えて日ごろから落ち着いて行動することが大切です。



* 高めあう 人権感覚 確かな未来 *

季節の寄せ植えづくり

5月8日(木) 暑い夏にもたくさん花を咲かせ、晩秋まで咲き続ける花々を使って、寄せ植えを行いました。かわいい紫のつぼみをたくさんつけ、香りも楽しめるイングリッシュラベンダーや、小さく優しい色あいのバーベナ、トレニア、色鮮やかなジニア、ケイトウを使い、思い思いの寄せ植えを、会話を楽しみながら完成させました。



地・域・と・の・協・働・事・業

ペンギンくらぶ

5月12日(月)、ベビーマッサージによる子育て交流を開催しました。講師の西尾由菜さんから「ゆっくりしたリズムで、声のトーンを低くして童謡を歌いながら、こどもの太腿をギュッと握ってパッと離すと緊張がほぐれて寝つきが良くなりますよ」など、実技を交えてアドバイスされていました。



子・育・て・交・流・事・業

からだカイゼン体操

5月14日(水) からだカイゼントレーナーの崎谷俊明さんに、「男性限定 からだカイゼン体操 PART 1」というテーマで、毎日続けられる運動について学びました。「姿勢を正しくし、動く範囲で無理せず動かしましょう。免疫力を高めるために、まず笑うことが大事。作り笑いでも効果があるので、実践してみましよう」と話されました。「筋肉がつくから健康になるのではなく、心が元気になるから健康になる」という言葉が印象的でした。

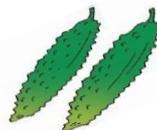


高・齢・者・交・流・事・業

ゴーヤの苗等の無料配布

5月18日(日) 省エネ・温暖化防止に取り組むためグリーンカーテンを作る目的で、ゴーヤ3本と朝顔1本の苗を先着80の方に配布しました。

温暖化などの影響で、年々夏が早くきて気温が一気に高くなり、猛暑日が続きます。熱中症にならない対策と合わせて、一人ひとりが無理のない省エネ対策に取り組んでいきましょう。



主 催 駅家西学区まちづくり推進委員会
生活環境部会

芦田川一斉清掃

主催 福山明るいまちづくり協議会
駅家西学区まちづくり推進委員会 生活環境部会

6月1日(日)福山市で一斉に芦田川清掃が実施されました。
駅家西学区では近田橋付近を朝7時から、約40人で清掃しました。
吸い殻や缶、プラスチックごみが多かったですが「以前よりごみが減った」との声もありました。一人ひとりがモラルを守り、皆できれいな町にしましょう。



健康ウォーキング

主催 駅家西学区まちづくり推進委員会 体育部会
共催 駅家西学区の福祉を高める会

6月1日(日)となりの学区の服部に、ホタルの学習を兼ねてウォーキングに行きました。参加者は保育所年長~80歳代までの176人、楽しくおしゃべりしながらゆっくりと自然を楽しみながら歩きました。服部の自然を守る会の方から、ホタルの生態の話、ビデオ、ピオトープの説明をしていただきました。最後に、役員さんの手作りカレーを食べ、ビンゴゲームで盛り上がりました。参加者から、「夜になって、家族でホタルを見に来たいな」「光ってきれいじゃろうな〜」と楽しみな声がありました。



駅家西交流館ばら園

駅家西交流館の駐車場南側にあるばら園が5月に満開を迎えました。地域の方のアドバイスのおかげもあって、きれいに咲いています。皆さんの散歩コースにぜひ加えてくださいね。



駅西サマーフェスタ

日時 8月2日(土) 17:30~
(荒天の場合、翌日に延期)

会場 駅家西小学校グラウンド

※ ステージ中心のフェスタ形式に
リニューアルして開催します。

詳細は、後日チラシを配布します。
お楽しみに!

主催 駅家西学区まちづくり推進委員会
共催 駅家西学区町内会連合会
駅家西学区の福祉を高める会

