

てしろ交流館

7月の行事

広 報



2025年(令和7年)7月1日 28号
手城交流館 Tel 084-931-4009
E-mail teshiro-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

日	月	火	水	木	金	土
		1 百歳体操	2 	3	4 	5 手城文庫
6	7 	8 百歳体操	9 自治連定例会 女性会定例会 ハッピーランド	10	11	12 
13 	14	15 百歳体操	16 交流館へ寄って みませんか	17 	18 小学校終業式 広島県夏の交通安全運動 11(金)～20(日)	19 
20	21  海の日	22  百歳体操	23	24 シニア食生活 改善教室	25	26 
27 	28	29 百歳体操	30 交流館運営委員会	31 わくわく キッズ①	 	
【8月の予定】						
7日(木)わくわくキッズ ②						



なつやす 夏休みわくわくキッズ

がつ にち もく
① 7月31日(木)

がつ にち もく
② 8月 7日(木)



《わくわくクッキング》

がっこう
メニューは学校からの
おたよみをみてね!

講 師：食生活改善推進委員会
ボランティアの会
材料費：300円

ば しょ て し り ょ う け ん
場 所：手城交流館

かん
時 間：10:00~11:30

いん にん よう ち え ん じ ねん せい ほ ご し ゃ どう はん
定 員：15人(幼稚園児、1、2年生は保護者同伴でおねがいします)
もう こ じ ゅ ん
申し込み順とします。

とい あ わ て し り ょ う け ん
問合せは・・・手城交流館 ☎931-4009

☆くわしくは、小学校・幼稚園からくばられるプリントをみてね!





7月のよてい



9(水)

ハッピーランド

『親プロ・みんなどうしてる?』
～親編・親の生活編・こどもの生活編～

子育ての悩みは尽きません!
こんな時・あんな時…
みんなどうしてるの? 私だけ?
ひとりで悩まないで!!
ことばに出してみて!
こころに栄養をあげましょう♪



時間 10時～11時30分ごろ

場所 手城交流館 会議室

対象 乳幼児と保護者

一てしろっ子支援事業一



16(水)

交流館へ寄ってみませんか 『ロコモ予防運動』

ロコモって?

立って歩きたいするための身体機能
(移動機能)が低下した状態をロコモ
といいます。

ゆったりとからだを動かして
ロコモ予防しましょう♪

健康推進課のかたが来られます。

時間 10時～11時30分ごろ

場所 手城交流館 会議室

対象 成人一般

参加費 100円が必要です。

一ボランティアの会一



24(木)

シニア食生活改善教室

『食生活でフレイル予防』
健康づくりは日々の食事から!



フレイルイメージキャラクター
「フレイル予防ロー」

講師 食生活改善推進員さん
時間 10時～12時ごろ
場所 手城交流館 実習室
対象 おおむね65歳以上のかた
定員 15人ほど

無料です

※エプロン・三角巾・ふきん
をご持参ください

一福山市食生活改善推進員協議会一



メニュー

おいなりメンチ

SOY ミルクごまスープ

リメイク水ようかん

実習と半量の
試食をします。



申込みが必要です



申込み・手城交流館
931-4009



なつやす 夏休み中に本の貸し出しをしています。

てしろぶんこ 手城文庫は、しょうがくせい 小学生・ちゅうがくせい 中学生・こうこうせい 高校生の読書にぴったりの本が
たくさんあります。げつようび 月曜日からきんようび 金曜日まで 9時から 16時までと
どようび 土曜日 9時から 11時30分までの時間に借りることができます。

夏休み!本を読もう!!

おからの
せ
手城文庫
てしろぶんこ

6(金)

手城小学校3年生のみなさんが 「まち探検」で、交流館へ見学に来てくれました♪



梅雨入り前の暑い日に手城小学校3年生のみなさんが交流館の見学に来てくれました！
今年で最後になった「黒板アート」や交流館の中を見学した後は、館長のおはなしを聞きました。
帰りの道中、公園のごみ拾いをしながら学校まで帰ったそうです！ありがとうございました。



11(水)

おもちゃサロン は・は・は！おくちのはなし☆あやこで歯っぴー！



歯科衛生士さんの、わかりやすく丁寧なお話を聞きました。
また、広島国際大学看護学部の学生さんが3人来られ、こどもの健康についてクイズ形式でたのしくおしえてくれました♪



12(木)

「診察室の備後弁」

～言葉はふるさと文化！生活そのもの！宝物！～



社会教育活動事業
福祉を高める会

講師に、檀浦生日先生をおむかえして
たのしい講演をききました♪

方言っておもしろい！普通だと思っていたことは・・・
???通じないいいい(笑)
まったく逆の意味に受け取られることもあるなんてびっくりでした！
楽しいお話にみんな釘付けで、写真を撮るのを忘れてしまい・・・
みなさんに、ようすを紹介することができませんでしたごめんなさい m(_)_m



14(土)

子ども会安全講習会



日本赤十字社広島県支部のかたを講師に、熱中症などについて教えていただきました。
熱中症の予防には、まず朝食をしっかりとること！参加した子ども達も真剣に聞いていました。



18(水)

交流館へ寄ってみませんか 《AIで歩き方のカンタンチェックはじめました》



ダスキンヘルスレント福山ステーション
のかたにきていただきました



歩く姿をうしろから撮影してAIで分析！
20点満点で診断しました！
最高19点の参加者さんがおられましたよ♪
靴と中敷きの大切さを教えていただきました♡



熱中症予防のために



暑さを避ける！

エアコン等で
温度をこまめに調節



遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気の良い日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



熱中症
とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための
情報・資料サイト

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

厚生労働省 熱中症予防



スマートフォンでも見られます



熱中症の症状

・めまい
・立ちくらみ
・生あくび



・大量の発汗
・筋肉痛
・筋肉のこむら返り

病状がすすむと

・頭痛
・嘔吐
・倦怠感



・判断力低下
・集中力低下
・虚脱感

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、
からだを冷やす
（首の周り、脇の下、脚の付け根など）



経口補水液を補給※



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防！

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調節するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、
障害のある方は、特に注意が必要！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているため、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。



厚生労働省

ひと、くらし、みらいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare