

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

読み取って
みてにゃん♪



たのしい♪おもしろい♪

社・会・教・育・活・動・事・業

ユニバーサルスポーツ『ボッチャ』を体験してみよう!

ボッチャは、ヨーロッパで生まれたスポーツで、現在はパラリンピックの正式種目になっています。ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり転がしたりして、いかに近づけるかを競います。

年齢も性別も障がいの有無も関係なく、みんなで楽しめるスポーツです。

日時	8月30日(土) 10:00~11:30
場所	駅家西交流館 大・中・小会議室
定員	25人(小学生以上から一般)
講師	福山市スポーツ推進委員
持参物	水分補給の飲み物(運動しやすい服装で)
申込開始日	8月12日(火) 9:00~電話にて先着順で受け付けます。

ルールも簡単♪

みんなで体験しよう!



~さわってみましょう~ 耳つぼ講座

お家に帰っても

自分でできるように...

高・齢・者・交・流・事・業

日時	8月25日(月) 10:00~11:30
場所	駅家西交流館 小・中会議室
定員	15人
講師	中川ゆかりさん 看護師
持参物	手鏡・水分補給の飲み物
申込開始日	8月6日(水) 9:00~電話にて先着順で受け付けます。



* あいさつで 周りの人にも 笑顔の種を *

薬・膳・料・理

地・域・交・流・事・業

6月20日(金)、張 惠燕(チョウ ケイエン)さんを講師に、「梅雨の湿気を溜めない体づくり料理」をテーマに講座を開催。

はじめに、体質チェックを各自行い、個々に適した薬膳茶をブレンドしてもらいました。すっきりとした味で飲みやすかったです。

次に、蓮の葉に具入りのご飯を包んで蒸したのものや、ハトムギ・粟など豆類をメインとしたスープを作りました。

薬膳という響きとは違い、とても食べやすく、参加者にも好評でした。

梅雨を乗り切る食事のポイント

- ①かぼちゃ・豆類など黄色い食べ物を食べる
 - ②季節の物を食べると新陳代謝がよくなる
- 今年は早い梅雨明けとなりましたが、これらを参考に夏を乗り切りましょう。



資・源・回・収



主催 駅家西学区の福祉を高める会

6月7日(土)梅雨の合間を縫って、資源回収を行いました。「資源回収はいつするんかのー」「いっぱいためとるよ」と地域の方々からのあたたかい声をいただき、延べ140人の役員の皆様のご協力により無事に終わることが出来ました。新聞・ダンボール・アルミ缶など、資源回収のためにしっかりとお家にとっておいていただき、役員の皆様も、運搬に小学校まで何回も通っていただきました。地域のみなさま、本当にありがとうございました。

収益につきましては、学区の福祉を高める会・まちづくり推進委員会との共催行事などに活用させていただきます。



願いが叶いますように☆

今年も地域の方のご協力により大きな笹を頂き、交流館のロビーに素敵な七夕飾りができました。

来館された皆さんに短冊へそれぞれの願いを書いていただきました。色とりどりの短冊や飾りがゆらゆらと涼しげでとてもきれいでした。

皆さんの願いが叶いますように！



* 火遊びは 危ないからね やらないで *



米作り体験

主催 駅家西学区まちづくり推進委員会
ふれあい部会



梅雨入り間もない6月11日(水)、駅家西小学校5年生児童と田植えを行いました。

地域の方から、「目安の縄に沿って、少量の苗をしっかりと植えるように！」とアドバイスを受けて植えていきますが、列が曲がったり、苗が横に寝たりと、なかなかうまくいきません。

しかし、段々と線路が近くなっていく終わりの頃には、真っすぐに、そして見た目にも力強く植えることができ、秋の収穫が期待できそうです。時々、稲の成長を見守りに来てね！

二子塚古墳清掃

6月21日(土)文化部会員と各町内会・自治会役員、自主的に参加を希望した駅家西小学校の児童の総勢42人で、草刈りや通路の舗装を行いました。

とても蒸し暑いなかでの作業でしたが、皆さん一生懸命、汗を流しながら作業してくださり、とてもきれいになりました。

地域の宝を地域の力で守っていく活動に協力してくださいました皆さん、暑いなかの作業ありがとうございました。



主催 駅家西学区まちづくり推進委員会 文化部会

* * * * *



「熱中症かも」と思ったら すぐやっつけてほしい 応急手当!



●涼しい場所へ移動・安静にする

- ・風通しの良い日陰やエアコンが効いている室内に移動しましょう。

●衣類を緩めて体を冷やす

- ・体から熱が逃げやすいように衣類を緩めてうちわや扇風機などで体を冷やしましょう。

太い血管が走っている首筋や脇の下、股関節辺りを氷のうなどで冷却する。

●水分と塩分の補給

- ・冷たい飲み物を少しずつ補給しましょう
- ・汗を大量にかいた場合は、失われた塩分を補えるスポーツドリンクや食塩水が効果的です。

判断に迷うときは、安易な判断は避け#7119などを活用しましょう

* 運転は ゆとりとマナーの 二刀流 *

健康でいきいき過ごすための

シニア食生活改善教室

みんなで楽しく食生活のポイントについて学びましょう！

「食生活でフレイル予防」

1回目

健康づくりは日々の食事から！

8月4日(月) 10:00～

メニュー：ごはん・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

「シニアのための

家庭での食品備蓄」

災害への備えを見直す機会に！

9月17日(水) 10:00～

メニュー：備蓄 de 炊き込みご飯・備蓄 de 和え物

備蓄 de カレースープ・備蓄 de チョココランチ



場所…駅家西交流館 実習室

対象者…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)

定員…15人 参加費…無料

持参物…エプロン・三角巾・ふきん・

筆記用具・マスク

申込・問合せ先…駅家西交流館

*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。

*申込が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員協議会

行政書士等による

無・料・相・談・会

日時 8月16日(土) (先着3組)

① 9:15～ ② 10:10～ ③ 11:05～

場所・申込先 駅家西交流館

*相談は、1組45分間です。

(相談時間が限られていますので、事前に相談内容を整理し、必要書類を持参してください。)

*申込は、8月1日(金) 8:30から受付けます。

・遺言を書きおきたいが、どう書けばいいかわからない。

・自分が死んだ後の財産、遺産分けについて知りたい。・・・など気軽にご相談ください。



秘密は厳守いたしますので、安心してご相談ください

献血のご案内

～400ml 献血のみの受付です



日時 8月20日(水)・21日(木)

受付 9:30～11:30

13:00～16:00

場所 福山市北部市民センター

主催 駅家地区まちづくり献血実行委員会

* 認め合おう みんな違って あたりまえ *

事前の予約をおすすめします

★QRから

「ラブラッド」に登録して予約

(前日17時まで)

または

★0120-150-554に電話

(平日8:30～17:30)

