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



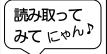
駅家西交流館 発 行

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





シギンくらぶ

~ ペタペタアート&子育て交流・



こどもの今しかない可愛い手形・足形を使ったアートづくりと 交流を楽しみながら、子育ての不安も解消しましょう



時

駅家西交流館 会議室

9月 9日(火) 10:00~11:30

○歳~1歳半のベビーと保護者

所 定 員

8組

対 師

西尾 由菜さん

材料代 100 円・バスタオル・飲み物など(汚れてもよい服装でお越しください)

8月26日(火)9:00~電話にて先着順で受け付けます。 申込開始日

子。斉。て。交。旒。事。巽

男性限定 からだカイゼン体操 PART2

9月10日(水) 10:00~11:30 時

場 駅家西交流館 大・中・小会議室 所

男性 妏 象

定 員 25人

崎谷 俊明さん (からだカイゼントレーナー)

室内シューズ・飲み物・タオル(動きやすい服装でお越しください)

申込開始日 8月27日(水)9:00 ~電話にて先着順で受け付けます。

PART1 とは別の内容。筋力維持に向けて、初めての方のチャレンジ 大歓迎!

高。齡。者。交。旒。事。紫

交流館事業に参加を希望される方へ 《お願い》

- 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。



* あいさつは その一言だけで 良い気持ち

フレイル予防 料理教室 ~楽しく 仲良く 健康づくり~

フレイル予防に効果的な料理を作りながら、高齢期の健康づくりのポイントを学びます

9月30日(火) 10:00~12:00 時 В

場 所 駅家西交流館 実習室 定 員 16人

師

株式会社ププレひまわり所属 管理栄養士

すが、**お米**を お忘れなく!

参加は無料で

持参物 お米 O.5 合・エプロン・三角巾・マスク

申込開始日 9月2日(火)9:00~電話にて先着順で受け付けます。

|メニュー| フレイル予防に欠かせない栄養素 たんぱく質がたっぷり。



骨の健康に欠かせないカルシウムの補給、減塩にもこだわりました。

○ 豚もも肉のマスタードソースかけ ○ おくらのごま和え

〇 かぼちゃのいとこ煮

0 ミルクプリン

高齢者交流事業

防災視察研修

~島根原子力館で平時の対策の重要性を学習~

7月7日、学区自主防災のリーダーや地域防災に関心の ある学区民42人で、島根原子力館へ研修に行きました。

原子力発電のしくみや構造、福島第一原子力発電所の事故 を踏まえた安全対策の取組状況など、映像や模型、パネル展 示の説明を受けながら館内を見学しました。

参加者の感想として「実態を知らずに不安がるより、まず 現場を知ることが大切」などの声がありました。

また、職員の方から「事故・災害は起きるものとして対策 を講じていきます」との説明があり、地域の防災においても 同様の意識をもって取り組んでいくことが大切だと思いま した。

今回の視察研修で学んだことを参考に、 今年度も防災訓練(11月予定)や講演会 (翌1月予定)を計画していきますので、 多くの方々の参加をお待ちしています。

駅家西学区まちづくり推進委員会 自主防災組織部会

この日は7が三つ並んだ日で、 何かラッキーなことがありそうな日で もありました。 みなさん どうでしたか?







* みんなのね 思い出消える 火事なんだ

「人と人とが出会い、つながり、安心して暮らせるまち 駅家西学区」をめざして

駅西サマーフェスタ

猛暑の中、激アツの盛りあがりでした!!

8月2日(土) 小学校グラウンドで開催。今回は、盆踊り大会からステージ中心のフェスタ形式の 夏祭りにリニューアルしました。オープニングの駅家中ダンスチームによるアツハダンスに始まり、 可愛らしい衣装をまとった保育所児童のリズムダンス、そして迫力ある小学4年生、更には他学年も 参加してのよさこいソーラン。みなさん、練習の成果が十分に発揮できたでしょうか?

ちくわ笛 ミニコンサートでは、住宅正人さんが「ちくわ」で素敵な音色を響かすとともに、楽しい トークで会場は最高潮に!フィナーレはおなじみビンゴゲームで楽しく終えることができました。

早朝の準備から翌日の片付けまで、実行委員や各種団体、さらには出店団体のみなさま、地域の活 性化に向けて暑い中、本当に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

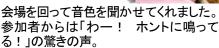
共催 駅家西学区町内会連合会 駅家西学区の福祉を高める会







ちくわをかじって笛づくり。 合奏にチャレンジするも、聞こ えるのは息の音ばかり…









*

今日もまた あなたの無事故 待つ家族



サマーフェスタの中で、学区の明るく住み よいまちづくりに功労があった6名の方々を 顕彰しました。

長年の活動に感謝するとともに、今後のご 活躍を期待いたします。ありがとうございま した。



川崎 敏子さん(近田沖)

50年もの長きにわたり、近田沖集会所「勢進館」の 清掃活動を日々続けてこられました。この活動により、 地域の美化が保たれ、明るい住みよいまちづくりのため 大きく貢献していただいております。

栗原 浩さん(中島西)

駅家西学区が発足したことを機に作られた「中島ふれあい花壇」に、約40年にわたり、地域に親しまれる花壇づくりに貢献されまた。また、文化部会と二子塚古墳管理会での清掃活動にもご尽力いただいております。

石橋 稔さん(弥生ヶ丘)

2019年より児童の見守り活動、公園・グラウンドの整備、補修作業等に積極的に取り組んでこられました。 また、2021年から2022年には、弥生ヶ丘自治会の副会長として地域に大きく貢献していただきました。

高橋 陸子さん(近田東)

2013年から2024年までの12年という長きに わたり、近田東老人会副会長として活躍していただきま した。また、地域活動にも積極的に参加され、地域の活 性化に大きく貢献していただきました。

佐藤 雅之さん(近田後)

福山市消防団近田分団にて活動され、退団後も36年間会計を務め、消防団の運営に貢献していただきました。 また、1992年に後町内会の子ども育成部長も務められ子どもたちの健全育成にもご尽力いただきました。

児玉 純三さん(小山田·刈山)

民生児童委員として9年間にわたり、ひとり暮らしの 高齢者の見守りや相談支援など、地域福祉の向上に寄与 されました。また、町内会活動にも積極的に参加され地 域に根ざした活動と支援にご尽力いただいております。

健康体操 ~あなたの腰痛・肩こりの原因を見つけてみませんか~

7月28日(月)柳生晃央さん(GENKIX 理学療法士)による健康体操を実施しました。腰痛対策には、腸腰筋のストレッチや骨盤底筋のトレーニングが効果的で、今回は「椅子の後ろに立ち片足ずつ伸ばす」「座って座布団を足に挟んだまま伸ばす」などの運動を学びました。

肩こりの改善については、「胸を張り肩甲骨を引き寄せる」「肩をあげて後ろに引っ張っておろす」などのやり方を 学びました。

今回学んだ内容の多くは自宅でできる運動なので、無理 せず続けてやっていきましょう。

