

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 まちづくりをめざして

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♪



ペンギンくらぶ

～ 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



日時 9月9日(火) 10:00～11:30

場所 駅家西交流館 会議室

対象 0歳～1歳半のベビーと保護者

定員 8組

講師 西尾 由菜さん

持参物 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)

申込開始日 8月26日(火) 9:00～電話にて先着順で受け付けます。

子・育・て・交・流・事・業

男性限定 からだカイゼン体操 PART2

日時 9月10日(水) 10:00～11:30

場所 駅家西交流館 大・中・小会議室

対象 男性

定員 25人

講師 崎谷 俊明さん (からだカイゼントレーナー)

持参物 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・齢・者・交・流・事・業

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

日時 9月30日(火) 10:00～12:00

場所 駅家西交流館 実習室 定員 16人

講師 株式会社ププレひまわり所属 管理栄養士

持参物 お米0.5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
- かぼちゃのいとし煮
- ミルクプリン

参加は無料ですが、お米をお忘れなく！



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いダンスに始まり、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わ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



駅家中ダンスチーム
Dair3minit♡



駅家西保育所年長組



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…



会場を回って音色を聞かせてくれました。
参加者からは「わー！ ホントに鳴ってる！」の驚きの声。



駅家西小4年生



ビンゴゲーム

* 今日もまた あなたの無事故 待つ家族 *

学 区 表 彰

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す。



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した。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 睦子さん(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。



* 認め合おう みんな違って あたりまえ *