



ありま交流館だより

2月号



こちらのQRを読み取ると有磨交流館のホームページがご覧いただけます！

『発行』有磨交流館

福山市芦田町上有地123-3 ☎ 958-3849

✉ arima-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

社会教育活動事業の報告



『墓じまいについて』

どうする？お墓のいろいろ…

1月15日（木）有磨交流館で、お墓ディレクターの藤井和幸さんを講師にお迎えして、墓じまいについてお話を聞きました。

子どもが遠くで生活していてお墓を見られない、お墓を継承してくれる人がいない、今まで守ってきたお墓を処分するのは心苦しいなど…

みなさんのお悩みは様々(‘ω；)

一般的に墓じまいとは、現在のお墓からご遺骨を取り出して新たなご供養先に安置。その後、お墓を解体・撤去し、墓地の使用権を管理者に返還することを指します。墓じまい後のご供養は、樹木葬や永代供養、手元供養など様々な方法があると学びました。後悔しない選択をしたいですね…



様々なケース
があるんだね…



大正琴

第1・3(金) 9:30~



先生に教わりながら
いろんな曲を楽しく
演奏しています！

スマホ教室

第2・4(水) 10:00~

スマートフォン教室

第2・4(水) 10:00~

初步的な事から、
便利な機能を学習…
スマートフォンが楽し
くになりますよ！



サークル紹介！

有磨交流館で活動している
サークルをご紹介します！！
あなたも仲間になって、エ
ンジョイしてみませんか？
お問合せは…
有磨交流館 ☎ 958-3849
お気軽にお電話ください

卓球で爽やかな汗を
流しませんか？
楽しく運動不足を
解消しましょう！

おしゃべりしなが
ら…エコクラフト
など、手芸を楽し
んでいます！

ピンポンパン

第1・3(金) 13:30~



エコしゃれクラブ

第2(木) 9:30~



節 分

「節分」には季節を分けるという意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。昔は立春が1年の始まりだったので、節分といえば立春の前の日を指すようになりました。悪いものや災いにたとえた鬼を、豆をまいて追い払い、1年の無病息災を願います。



大豆のパワー

大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畠の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。



交流館運営委員会では [資源回収]をしています！

古新聞・古雑誌・段ボール・アルミ缶を回収しています。
お手数ですが、交流館の自転車置き場横のボックスまで
ご持参ください。

資源の再利用に、ご協力をお願いします！

※ビン類（一升瓶など）は回収して
いません！持ち込まないでください



※段ボールは…畳んで束ねてくださいね！



聞きかじり vol. 30



60歳過ぎてから「やめてよかったこと」10選

やめる・捨てる・省くことで、さまざまなしがらみから解放たれてラクになろう。それは人生の残された時間を、有効に使うヒントになるのかもしれない。（女性自身より引用）

- ①《 お付き合い 》 冠婚葬祭を失礼する
葬儀に参列しなくても、心の中で故人を偲べばいい！
- ②《 健 康 》 人間ドックには行かない
出てきた数値の粗探しをして落ち込むよりも、検査を受けずに明るく過ごしたい！
- ③《 健 康 》 ダイエットは頑張らない
美味しく食べて、ほどほどに動くのがいちばん大切！
- ④《 家 族 》 夫の親への連絡は、夫に任せると
夫も積極的に連絡を取り合えば、実の親子同士で言いたいことを言い合えるはず！
- ⑤《 家 族 》 子ども、孫、親戚と距離をおく
60代は孫の相手もできたけど、70代では気力、体力的に無理！
- ⑥《 お 金 》 子どもに財産を残さない
残された子どもたちの遺恨のもとになるのは悲劇！
- ⑦《 暮 ら し 》 固定電話を手放す
振り込め詐欺が危ないから、固定電話に出ない！
- ⑧《 見 栄 》 人と比べて生きない
自分は自分と割り切って、あまり他人の噂話をしないのがコツ！
- ⑨《 家 事 》 排水口のフタをなくす
少しでもストレスを減らしたいなら、蓋を取ってしまうのがおすすめ！
ごみが見えるので、こまめに捨てるようになる
- ⑩《 準 備 》 仏壇を処分する
仏壇や位牌がなくても、偲ぶ心さえあれば、写真に花を添えるだけで十分！