

第40号



かななべ 交流館だより

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



発行 神辺交流館
福山市神辺町川南
3088-1
(TEL 963-4050)

活き活きライフセミナー

—社会教育活動事業—

歴史講座

仏像を楽しみながら味わうpart② “明王と天”

講師：濱田 宣さん (徳島文理大学名誉教授)



不動明王像・四天王像など、武器を手にして恐ろしい顔をしている仏像。
どんな目的で、何に対して、このような怒りを表す姿になっているのかを
知ると、仏像の見方が変わります。

第1回

- とき 6月11日(木) 13:30~
- ところ 神辺交流館
- 定員 20人
- 持参物 筆記用具

○申込み 神辺交流館 TEL963-4050

第2回

- とき 6月18日(木) 13:30~
- ところ 備後国分寺(現地集合) 神辺町下御領
- 定員 20人
- 持参物 筆記用具

※現地集合が難しい方は、交流館へお知らせください。

活き活きライフセミナー

フレイル予防講座

「フレイルとは？」と「ロコモ予防体操」



- とき 7月3日(金) 13:30~15:00
- ところ 神辺交流館 集会室
- 講師 神辺保健福祉課
- 定員 20人
- 持参物 飲み物、室内靴
- 申込み 神辺交流館 TEL963-4050

動きやすい服装で
お越しください。

—社会教育活動事業—

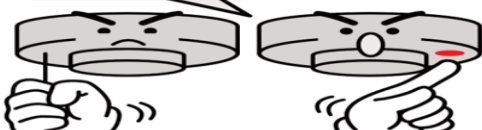
6月は 住宅用火災警報器 点検強化月間



点検方法
あなたは、

命を守るための10秒点検

～あなたの家は大丈夫ですか？～



引く派? 押す派?

設置から10年が経つと、機器の故障や電池切れで正常に作動しないかもしれません！
今すぐ点検をしましょう！

ご不明な点がありましたら
お近くの消防署までご連絡ください。

神辺学区 出張いきいき学習・相談会



【2026年度（令和8年度）学習会の年間計画】

○日時 毎月第3金曜日 13:30～15:30
○場所 神辺交流館
○連絡先 福山市地域包括支援センターかなべ
TEL 960-3890



（地域診断④：運動）

5年後も衰え知らず
～下肢筋力アップ！



（地域診断①：生活支援）

集まり・つながり・始めよう
～地域生活で私にできる事は？



（保健）

ノロウイルス・インフルエンザ等
～感染症に対する予防と対策



（地域診断②：栄養改善）

高齢期の孤食や偏った食事
～食べる楽しみを見つけよう！



人生100年時代

～65歳からはじめる私と家族の
就活べんり帳



（介護保険）

自立を支える介護保険制度
～将来、制度利用だけで
私の生活成り立つ？



（認知症カフェ）

認知症 DE みかんカフェ



お休み



（圏域地域ケア会議）

共に生きる～5年後の地域と自分へ
（地域課題発掘へ）



（地域診断③：認知症）

認知症を理解しよう
～新しい認知症観



（権利擁護）

なぜ起きる？
しない・させない高齢者虐待

★認知症地域支援推進員や、保健・医療・福祉の専門職の参加があります。
地域包括支援センターとは、保健・医療・福祉に関する高齢者の「ワンストップ相談窓口」です。

神辺学区まちづくり推進委員会 健康推進事業

～地域交流室からのお知らせ～

NHK「トリセツショー」で、プロが選んだ家庭でできる体操ベスト3が紹介されました。

第1位:スクワット

- ・スクワットは、太もも、お尻、ふくらはぎを鍛える全身運動です。
- ・高血糖や高血圧の改善、骨粗しょう症予防に効果的です。
- ・イスに座る形で行い、座る直前で10秒キープすると血圧改善効果が期待できます。

第2位:カーフレイズ

- ・カーフレイズは、ふくらはぎを鍛える体操で、かかとを上げ下げする動作です。い
- ・外反母趾や巻き爪の予防、ヒラメ筋の強化に効果的です。
- ・負荷を調整しながら、日常生活の中で簡単に取り入れられます。

第3位:片足立ち

- ・片足を5cmほど上げて30秒から1分キープする体操です。
- ・バランス能力を鍛え、転倒予防や骨密度改善に効果的です。

