

キラキラ しんいち

第194号

<https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/soshiki/hokubutiikishinkou/269916.html>



しんいちのりゅう

発行：新市交流館
電話番号：(0847)52-5546

ホームページの
QRです！



2026 KIRAKIRA ポスター決定！

今年の夏まつりは、8月1日(土)に開催予定です。
KIRAKIRA2026夏まつりポスターデザイン
募集に寄せられた作品は、合計189点でした。

厳正なる審査選考の結果、優秀賞1点と佳作3点、
特別賞1点が決定しました。

優秀賞作品は今年度の夏まつりポスターデザインに
採用、6月20日以降に街角の掲示板等に貼り出し
ます。応募作品は、新市交流館に6月初旬より展示
いたします。

受賞者のみなさんには、夏まつり当日表彰を行います。

- | | | | |
|-----|------------|--------------|-----------|
| 優秀賞 | いしだ
石田 | ちか
千果さん | (新市小学校5年) |
| 佳作 | やまもと
山本 | ももあ
桃愛さん | (新市小学校5年) |
| 佳作 | なかやま
中山 | りゅうと
隆渡さん | (新市小学校5年) |
| 佳作 | これたけ
是竹 | たいち
泰知さん | (新市小学校6年) |
| 特別賞 | こあみ
五阿彌 | あゆほ
歩帆さん | (新市小学校5年) |



優秀賞 石田千果さんの作品です。

シニア食生活改善教室

主催：福山市食生活改善推進員協議会

フレイル予防の料理教室

健康でいきいき過ごすために、みんなで楽しく食事のポイントについて学んでみませんか？

【とき・内容】

1回目 6月24日(水) 9時30分～『知りたい！シニア世代の食育』

2回目 9月 3日(木) 9時30分～『楽しく腸活！』

※食生活改善推進員による講義・参加者による調理実習と試食

【対象者】おおむね65歳以上の方及びそのご家族(ご家族の年齢は問いません)

【場所】新市交流館・実習室

【持参物】エプロン、三角巾(大判のハンカチなど)、ふきん、筆記用具、マスク

【申込み先】新市交流館 Tel (0847) 52-5546

※締め切りは、実施日の1週間前まで

※参加費は無料です。

※申込みが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。



みんなの終活



エンディングノートナビゲーターの 赤川なおみです！

これからの人生をどう生きる？ (No.93)
 ～体を動かす習慣づくり～
 ～無理なく続ける健康のコツ
 支え合いをみんなでつないでいくために～

こんにちは。「人生悔いなし！を全力サポート」の特定非営利活動法人エンディングノート普及協会理事長の赤川なおみです。新緑がまぶしい5月。外に出るのが気持ちよく、体を動かすにはぴったりの季節です。「健康のために運動をしなければ」と思いながらも、「続かない」「三日坊主になってしまう」と感じている方も多いのではないのでしょうか。今月は“習慣化のコツ”についてお伝えします。

◎頑張りすぎないことが続けるコツ

実は、習慣が続く人ほど「頑張りすぎない」ことを大切にしています。「毎日30分歩く」と決めると、できなかつたときに負担になります。それよりも、「今日は少し歩けた」「体を動かして気持ちよかった」と、小さな積み重ねを大切にすることが、無理なく続けるコツです。

◎日常の中に運動はある

体を動かすといっても、特別な運動は必要ありません。買い物に歩いて行く、少し遠回りをする、庭の手入れをするなど、日常の中の動きがそのまま健康づくりにつながります。

散歩もおすすめです。時間や距離にこだわらず、「今日は気持ちがいいから少し歩こう」という気軽さで十分です。季節を感じながら歩く時間は、心も体も元気にしてくれます。私も頑張りすぎずに、毎朝10分だけ歩くことを心がけています。今の季節、散歩をしながら畑の野菜の成長を見るのも、楽しみの一つです。また、家の中でも、テレビを見ながら足を動かす、椅子に座って体操をするなど、短時間でも続けることで体は少しずつ変わっていきます。

◎人とのつながりが元気をつくる

体を動かすことは、人とのつながりにもつながります。ラジオ体操や地域の集まりに参加すると、顔見知りが増え、「また会いましょう」と声をかけ合う関係が生まれます。こうしたつながりは、日々の安心や楽しみを支えてくれます。

年齢を重ねると、「無理はできない」と感じることもあります。しかし、「できることを、できる範囲で続ける」ことが、これからの健康を守る大きな力になります。これからの暮らしを元気に過ごすために、まずは今日、ほんの少しだけ体を動かしてみませんか。

その小さな一歩の積み重ねが、これからの人生をより豊かにしてくれます。

そして、こうした日々の健康づくりも、これからの人生を安心して過ごすための大切な準備のひとつなのです。

これからの暮らしを考えることは、これからの人生大切にすること。

今日という一日から、自分らしい暮らしづくりを始めてみませんか。



かすみさんの絵本パーティー



私は絵本パーティー代表の奥田かずみと申します。当会は絵本の読みあそびを通して、幼児・児童はもとよりマタニティ、ベビーから高齢者、認知症カフェまで全世代の人と楽しい時間やあたたかい気持ちを共有し、生きていく力を養ったり、絵本のもつ癒し効果によって、より豊かな人生を過ごす手助けを行っています。

今回は『だれのせい？』ダビデ・カリ（作）、レジーナ・ルック・トゥーンペレ（絵）、ヤマザキマリ（訳）という絵本をご紹介します。

『だれのせい？』 作：ダビデ・カリ 絵：レジーナ・ルック・トゥーンペレ
訳：ヤマザキマリ 出版：green seed books

この絵本は、2022年にイタリアで刊行され、日本では2023年にgreen seed booksから出版されました。社長の戸塚貴子氏は、「考えるきっかけになる本を届けたい」という思いで活動していて、60代で、(一人)出版社を設立し、初めて手掛けた絵本がこの『だれのせい？』です。2026年3月、NHK Eテレの『100分de名著』でも取り上げられ、『テルマエ・ロマエ』を描いた漫画家、ヤマザキマリ氏の初のイタリア語翻訳絵本でもあります。

物語の主人公は、気高い兵士のクマ。剣の切れ味が自慢で、手当たり次第切っていくうちに、とうとう森の木を全て切り倒してしまいました。そして、ある日、クマの住み家は突然、勢いよく流れてきた水にあっという間にこぼされてしまいます。クマは、「オレ様の住み家を壊したやつをみつけて、この剣で真っ二つに切ってやる!!」と、犯人探しを始めました。

ダムの水門番のアリクイを責めると、「僕たちのせいじゃない。猪が突進してきたから、水門を閉めることもできずにあわてて逃げたんだ。切るなら猪のやつにしておくれ」と言います。猪にきくと、「キツネに矢を射られて、痛くて走り出してアリクイにぶつかってしまっただけだ」と。キツネは「私のくだものを食べるトリを追いつぶすために放った矢がささっただけだから、クマの住み家がなくなったのはトリのせいだ……」と。

そこで、クマは真っ二つに切ってやろうとトリのところに行きます。トリたちは、「僕らのせいじゃないよ。突然僕らの家がドサッと全部倒れちゃって、食べ物なくなったから、よそに探しに行っただけさ。君は、森の木を切り倒した、どこかの誰かをさっさと見つけだして、その剣で真っ二つに切っちゃいなよ。」と言います。

その時、クマはこの切り倒された木々を見て、ここが自分の自慢の剣でザクザクと切りきざんだ森だったことに気がつきます。クマの兵士は、ほかでもなく、自分自身をひとおもいに真っ二つにするしかないことを知りました。クマは茫然自失となったことでしょうか、自己中心的な正義をふりかざした自身の過ちを素直に認め、償いをはじめます。

ダムの水門番には、自分を守っていた盾を与え、猪にはささった矢を抜いてやり、キツネには果物を買って与え、森には若い木の株を植えました。そして、倒してしまった木を剣で上手に切り、トリたちが巣を作れるよう、たくさんの穴のあいた大きな家を作り、この物語は終わります。

訳者のヤマザキマリさんは、『100分de名著』のテキストの巻末で「クマの兵士は自分の正義性と驕りを捨て、冷静さを忘れず、なんらかの事態が発生した場合でも、その背景に、さまざまな生き物のさまざまな生き方があることを知ります。けだかい勇気をもって自らの正義を見つめ直し、盾も剣も手放して子鳥を愛おしそうに抱くクマのような寛大な精神と冷静さを、頑張っても持つようにしなければならない。そんな意識がこれまでよりも強く問われる時代に私たちが生きていることだけは確かです。」と結んでいます。

正義の価値観が一律ではなく、多様性が重要視されている今、相手の話を傾聴する寛容さや、自分の思い通りにならないことを、犯人探しをして、誰かや何かのせいにするのではなく、ちょっと立ち止まって自分自身を振り返られる広い視野や、正しい知識を持つことが、社会で求められているのではないのでしょうか。



5月の花「ニゲラ」

花のある暮らし
花職人 ユミ

～お花は、あなたの人生を
豊かにします～

5月の風にそっと揺れる ニゲラ は、繊細な葉に包まれながら咲く、どこか幻想的な花です。青や白の花びらは軽やかで、まるで野原の中から物語と一緒に現れたような雰囲気があります。

英語では「Love in a Mist(霧の中の恋)」と呼ばれています。細い葉が霧のように花を包み込む姿から付けられた名前です。ヨーロッパでは昔、この花を好きな人のそばへそっと置き、想いを伝えたという言い伝えもあります。派手ではなく、静かに気持ちを届ける花だったのでしょ。

花言葉は「夢の中の恋」「ひそかな喜び」「当惑」。どれも少し儚く、つかめそうでつかめないニゲラの魅力にぴったりです。

花が終わった後 には、ふくらんだ実が残り、ドライフラワーとしても楽しめます。咲いている時だけでなく、時間とともに表情を変えていく姿もまた、この花の美しさ。

今回はニゲラを入れて花束にしてみました。トルコキキョウ ライスフラワー ユーカリ アルストロメリアと合わせて華やかではないけれど、ちょっとミステリアスな感じにしてみました。あなたもニゲラをお部屋にどうぞ。



6月は 住宅用火災警報器



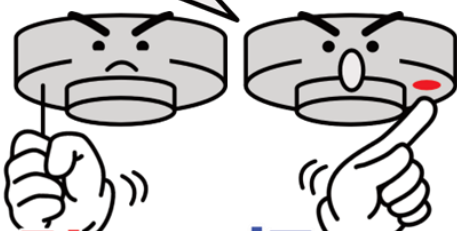
点検強化月間



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。