

# あさひ 交流館 だより

《発行》  
福山市 旭交流館



E-mail : asahi-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp 入船町 1-6-19 TEL 925-4259

クラフトで...

## ケーキの小物入れをつくろう

《社会教育活動事業》

- 日時： 8月3日(月)  
午前 10:00 ~ 11:30
- 場所： 旭交流館 2F 会議室
- 講師： クラフトバンドエコロジー協会  
認定講師 准教授  
小田 さちえ さん
- 定員： 小学生10人(先着)  
※小学3年生までは保護者同伴
- 材料費： 800円
- 申込み： 7月24日(金)まで
- ☎ 旭交流館 (084) 925-4259
- 持参品： 室内シューズ・はさみ

実物は交流館に  
あります



シニア食生活改善教室

## フレイル予防の料理教室

参加費

無料

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？

食生活改善推進員による講義と、参加者による調理実習と試食があります。

- 日時： 1回目 7月30日(木) 午前10:00~11:30  
『知りたい!シニア世代の食育』
- 2回目 10月22日(木) 午前10:00~11:30  
『楽しく腸活!』



- 場所： 旭交流館 1F 実習室
- 申込先： 旭交流館 ☎ (084) 925-4259
- 定員： 15人(先着) 締め切りは7月23日(木)
- 対象者： おおむね65歳以上の方やそのご家族
- 持参品： エプロン、三角巾、筆記用具

- ※ 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。

主催：福山市食生活改善推進員協議会

**2026年度**

**旭学区の 団体長・町内会長 紹介**

<b>団 体 長</b>	町内会連合会	平山 富久
	まちづくり推進委員会	猪原 芳夫
	体育会	猪原 芳夫
	老人クラブ連合会	内田信一郎
	青少年育成員協議会	岡本 康成
	福祉を高める会	岡本 康成
	ボランティアの会	久保 博美
	公衆衛生推進委員会	黒瀬 敏正
	交通安全自治会	箱田 伸治
	防犯組合	友瀧 和生
	地域安全推進委員会	佐藤 邦彦
	北防火協会旭支部	村上 和秀
	明るい選挙推進協議会	川崎 富男
	旭小学校 PTA	下井 泰晃
	旭小学校	☆ 田村 泰子
	東中学校	☆ 友瀧佳司之
	旭交流館	☆ 坂本 泰之

<b>町 内 会 長</b>	港 町	和田 奈美
	王子 町	藤井 慎吾
	三吉町東	羽原 芳信
	三吉町中之丁	梅本 桂士
	入 船 町	岡本 康成
	旭 町	平山 富久
	寺 町	來山 祐治
	御 船 町	近藤 健二
	東町南部	中島登与治
	本 通 り	小川 智弘
	中 央 町	下江 正文
	宝町むつみ会	高橋 宏治
	宝町親栄会	新谷 高志
	伏 見 町	橋本 吉弘

（ 順不同 / ☆印は新任の方です ）

**各団体・町内会の活動へ**

**ご参加ご協力をお願いいたします**

**旭学区**

**ふれあい夏まつり**

毎年恒例の夏まつり！暑い夏の夜のひとときを  
地域のみなさんと楽しく過ごしましょう！！  
家族みんなで遊びにきてね

**と き 8月1日(土) 午後7:00～**

**と ころ 旭小学校グラウンド**



詳しくは、後日  
「まちづくり広報」で  
お知らせします

### 旭交流館運営委員の紹介

名前	所属団体等
(委員長) 川崎 富男	学識経験者
(副委員長) 猪原 芳夫	旭学区体育会 会長
内田 信一郎	旭学区老人クラブ連合会 会長
坂本 良枝	民生委員・児童委員 旭学区代表
☆ 田村 泰子	旭小学校 校長
下井 泰晃	旭小学校 PTA 会長
岡本 康成	旭学区青少年育成員協議会 会長
平山 富久	旭学区町内会連合会 会長
細井 正道	旭学区行政職員の会 会長
田庭 陽平	旭学区行政職員の会 幹事長

( 順不同 / ☆印は新任の方 です ) ※ 任期 : 2025年4月1日 ~ 2027年3月31日 (2年)



- ▶ **7月9日(木)** 午前 10:00~11:30 「保育支援について」
- ▶ **9月10日(木)** 午前 10:00~11:30 「知育ヨガ」 ※要予約

【場 所】旭交流館

子育て中のみなさんを応援します!  
子どもさんと一緒に気軽にどうぞ!  
※ 8月はお休みです

### 長寿キッサ旭

— 福祉を高める会・ボランティアの会 —

- ▶ **7月16日(木)** 午前 10:00~11:30 「フレイル予防について」
- ▶ **8月20日(木)** 午前 10:00~11:30 「カラオケ」

【場 所】東ふれあいプラザ (旭交流館東隣)

【参加費】100円

地域の皆さんのコミュニケーションの場です  
どなたでも参加できます!



▶お問い合わせは、旭交流館 (084-925-4259)

### おしゃべりサロン

— 老人クラブ連合会 —

- ▶ **7月9日(木)** 午後 1:30~3:00 「熱中症について学ぼう」  
ヤクルト山陽健康教室 貝原さん
- ▶ **9月10日(木)** 午後 1:30~3:00 「シニアのための防災備蓄」  
福山防災リーダー 佐藤千代子さん

【場 所】旭交流館 2F 会議室

毎月第2木曜日に開催しています  
高齢者の集いの場です

※ 8月はお休みです



# フレイルチェック会

～あなたはフレイル状態になっていませんか～

他の日程や会場は  
こちらから↓



●とき **7月17日(金)** 10:00～12:00 13:30～15:30

(※いずれの時間も内容は同じ)

●ところ **福山すこやかセンター**

●対象 おおむね65歳以上の市民

●定員 先着各15人(予約が必要)

●持参物 飲み物、動きやすい服装(裸足で測定する項目があるため、  
裾を膝まであげられるズボン・くつ下などでご参加ください。)

<申込先> 健康推進課(7/1から受付)

**電話: 084-928-3421**

回数制限をなくし、**5回目以降の方も**参加していただけるようになりました。



「フレイル予防ローラ」

## 「くらしと認知症 みんなの相談室」開催案内

★開催日: 第4火曜日  
(祝日の場合は第3火曜日)

★時間: 9:30～11:30

※ 予約は必要ありません

認知症について不安なこと、知りたいこと、  
何でも相談してください!  
簡単な認知症テストもできます。

★開催場所:

旭交流館 : 7/28 10/27 1/26

手城交流館 : 6/23 9/15 12/22

深津交流館 : 8/25 11/24 2/16

(問い合わせ)

地域包括支援センター三吉町南

Tel 084-927-9039

担当: 佐藤

夏にピッタリ!  
簡単レシピ紹介

### \*\*\* リメイク水ようかん \*\*\*

◀ 材料(2人分) ▶ 分量  
・ようかん 60g  
・インスタントコーヒー 2g  
・水 120ml

(1人分) エネルギー 90Kcal  
たんぱく質 1.2g  
食塩相当量 0g

#### …鍋で作る場合…

② 鍋に①、インスタントコーヒー、  
水を入れ中火にかけ、ようかんが  
溶けるまで混ぜながら加熱する。  
溶けたら火を止める。

#### …作り方…

- ① ようかんは5mm厚さに切る。
  - ② 耐熱ボウルに①、インスタントコーヒー、  
水を入れて混ぜ合わせ、ふんわりラップを  
かける。電子レンジ(600W)で2分加  
熱する。粒があるようなら10秒ずつ追加  
して様子を見る。
  - ③ 水を入れたバットに②を浸けて、混ぜなが  
ら粗熱をとる。粗熱がとれたら型に流し入  
れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ※ 熱いうちに型に入れて固めると、寒天と餡  
が分離するので注意!

昨年度のシニア食生活改善教  
室【食生活でフレイル予防】で  
紹介されたレシピです。是非、  
挑戦してみてください。