

西交流館だより

まちづくりのホームページで『交流館だより』が見られます→



2026年7月号
発行 西交流館
福山市西町1丁目19-2
☎ 084-925-0442
nishi-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

「かるた」で見つけよう「無意識の思い込み」⑩

長女・長男は「しっかりしていなければ」と期待されがちですが、これがプレッシャーになることも。でも性格は人それぞれ。皆さんもこうしたイメージで窮屈に感じたことはありませんか？



ついつい興味本位で個人的なことを聞いてしまう。でも答えたくない人もいます。一定の年齢になると結婚したこともあることが一般的だと思いがちですが、生き方は人それぞれです。

わたしの中の“思い込み”をかるたで見つけてみませんか？ご紹介している「かるた」は町内会や団体にも貸出をしています。 ●お問い合わせ●☎084(925)0442 西交流館

西交流館ロビーにある「LGBTQ絵本」のご紹介 6月は「プライド月間」でした

プライド月間とは…
6月は、世界各地でLGBT等性的マイノリティの権利を啓発する活動・イベントが実施されるプライド月間です。由来は、1969年6月27日にニューヨークで起こった「ストーンウォール事件（アメリカで初めて全国的に報道された抵抗運動）」です。その1年後にニューヨークでパレードが行われ、それがアメリカ各地、さらには世界に広がりました。現在では、当事者だけでなく、自治体や企業も独自の活動を行っています。

LGBTQ絵本のご紹介
🐧 タンタンタンゴはパパふたり 🐧
ペンギンのオスカップルが家族をつくったお話
🐻 くまのトーマスはおんなのこ 🐻
友だちが男の子から女の子になったらきみはどうする？
👑 王さまと王さま 👑
王子が結婚相手に選んだのは王子!?
など…全24冊あります。いつでも貸出可♡

地域全体で防ごう！特殊詐欺

「私は大丈夫」が一番危ない！お金の話が出たら、まずは相談・確認を。特殊詐欺は、犯人が電話等で顔を見せずに信用させ、現金をだまし取る犯罪です。大切な家族や地域の仲間を、みんなの目で守りましょう。

⚠️ **要注意！だましの3大口** *特殊詐欺の種類は13種類もあります。

- **オレオレ詐欺**
親族や警察官を装い、「事件・事故の示談金が必要」と現金を要求。
- **預貯金詐欺**
銀行員を装い、「口座が不正利用された。カードを交換する」と詐取。
- **還付金詐欺**
役所を装い、「医療費の払い戻しがある」とATMへ誘導し送金させる。

💡 **地域・家族でできる3つの防犯対策**

1. **【自宅の電話対策】犯人と話さない環境づくり**
常に「留守番電話」に設定するか、自動録音される「防犯機能付き電話」が効果的です。
2. **【家族・地域の絆】日頃の声かけと合言葉**
普段からこまめに連絡を取り合い、家族間でしか分からない「合言葉」を決めておきましょう。
3. **【地域の目】ATMでの「ながら携帯」に声をかけよう！**
携帯電話で通話しながらATMを操作している高齢者を見かけたら、詐欺を疑い、周囲から積極的に声をかけましょう。



📞 **不安を感じたら、迷わずこちらへ**

「おかしいな」と思ったら、一人で抱え込まずにすぐ相談してください。

- **警察相談専用電話**：#9110（または最寄りの警察署へ）
- **広島県警察ホームページ**：「特殊詐欺対策」で検索
- **県警防犯アプリ**：『オトモポリス』で地域の最新詐欺情報をチェック！



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～

- **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

他の日程や会場は
こちらから↓



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。



「フレイル予防コース」

勝手なつばやしき・・(四葉のクローバー)



「わっしょあ今まで苦勞ばあして、歯医者にも行けんかってから歯が4本だけになってしようたわあ。」「ははははあ、四葉の苦勞ばあ・・ですか?」・・・・・「違います!!」

子ども時代、野原などでクローバーのネックレスや腕輪、髪飾りなど作って遊んでいましたか?(私は、あまり経験ありませんが作って遊んでいた子も結構いました。)シロツメ草やアカツメ草(いわゆるクローバー)の葉っぱって通常3枚です。時折葉っぱが4枚のクローバーがありますよね。出現率は1万分の1ぐらいと言われ、稀に5枚葉、6枚葉もあるようです。原因は遺伝なのか、突然変異なのか、踏まれて葉の出る部分の組織が傷つき多くの葉が出る・・など諸説あるようですが珍しいのは確かです。その希少性から重宝がられ、四葉には「希望」「信仰」「愛情」「幸福」を意味するとも言われ(これも諸説あり)、いわゆるハッピーアイテムになっています。見つけると、「ラッキー♡葉(しおり)にしちゃおっと♡。」「きっといいことあるかもお。」ということで摘んでしまうことって結構あるかな。

ある時、私の家の庭で四葉の株を偶然見つけたので、その株を植え替えて面倒をみてたら増える増えるで、今四葉だらけです。(ありがたみもあったもんじゃない。)でも、おすそわけの気持ちもあって、今交流館に鉢で持ってきて置いてあります。

以前、ある学校の一角に四葉のクローバーを見つけました。四葉をたくさんつけた株があり、それを見つけた子どもたちは大切そうに1本ずつ茎を折り、葉にするためノートに挟んでいました。しかし、そのクローバーは日に日に減っていき、やがて1~2本になっています。それでもそのままそっとしておけばその株は蘇ると思ってたんですが、次に見た時は全部なくなっていました。四葉を見つけることは以後なくなりました。でも、みんなやっと見つけたラッキーアイテムを子ども心なりに大切に摘んでいったことでしょう。そう、1本ずつ・・・、大切に・・・。いいことあればいいですね。四葉のクローバーが10本あれば10人が葉にできたんでしょ。

もし、最後の1本を摘んだ子に「最後の1本なんだから残しておけばよかったのに。」と言う人がいるなら、その言葉は最後の子だけではなく、それまで1本ずつ摘んでいった全員に向けられないとおかしいのではないかな・・、などと思ってしまったことがあります。

一方で。ある行列のできる有名パン屋さん。みんなこの時とばかり長時間並んで人気パンを大量購入。残り10個ほど。後ろにはまだ数人の行列。「いくつにしましょうか?」後ろを少し気にしながら「10個ください。」・・・長い時間並んでやっと買えたんですね。・・・後ろの人はショックだったかも?・・でも、ある意味お互い様のルール・マナー・・・・。でも・・・・。

一昔、オイルショックの時代、トイレトペーパーの不足が社会問題になりましたよね。いわゆる買い占めです。日常生活の不安や家族に不便な思いをさせたくないなどの事情でやむを得ずできるだけ購入するという気持ちからでしょう。その思い自体はごく自然なことです。最後の1パックをやっと見つけて購入したというケースも多かったと思います。家に買い置きがあり余裕があるにもかかわらず、みんながたくさん買っているからというケースも?他の例として、近年では人気イベントのチケット買い占めや高額転売の問題などもありますよね。

難しいなあ。クローバーに戻ります。10本あれば10人が笑顔になります。10本あっても2~3人しか笑顔になれないことが多くなってきたのかなあ・・・・。

いつもは難しいだろうけど、次の人のことも少しだけ考えてみる。そんな小さな思いやりが、案外、幸運そのものより価値があるんじゃないかって、四葉のクローバーを通して思い起こされました。

たくさんの方が乗り込んだエレベーター。まだスペースがあるのでそっと乗り込むと・・・、「ブー、ブー!!!」皆さんが私を冷ややかな目で見ます。・・・、こりゃ仕方ないか!!

瀬戸保夫



2026年 7月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1 ユニカール (健康づくり)	2 シニア食生活 改善教室📍	3	4 ぼら花壇整備 (環境部会)
5 モルック体験会 (健康づくり)	6	7 パソコンサークル (情報部会)	8 男子料理教室 (高める会)	9 はざくらの会	10	11
← 城北中学校 チャレンジウィーク →						
12	13	14 パソコンサークル (情報部会)	15 ユニカール (健康づくり)	16	17	18
19	20/海の日	21	22	23 はざくらの会	24 びっくり! 理科実験 (ココロパーク)	25 さつまいも③ [ココロパーク] 親子で学ぶ「お 金」の基本講座 [ココロパーク]
26	27	28 築城隊 (総務部会)	29	30	31	

2026年 8月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
						1 ぼら花壇整備 (環境部会)
2 盆踊り (文化部会)	3	4	5 ユニカール (健康づくり)	6	7 子ども 料理教室📍 (ココロパーク)	8 家族 料理教室📍 (ココロパーク)
9	10	11	12	13 はざくらの会	14	15
16	17	18	19 ユニカール (健康づくり)	20	21	22
23	24	25	26	27 はざくらの会	28	29
30	31					

西学区敬老会 📅9月20日(日) 🕒10:00~ 📍西交流館
*対象者の方には後日ご案内が配布されます!

