

駅家西交流館だより

人と人が出会い、つながり、
安心して暮らせる まちづくりをめざして

発行 駅家西交流館

住所 福山市駅家町近田 12-1

電話 084-976-0470

メ-ル ekiyanishi-krk@city.

fukuyama.hiroshima.jp

読み取って
みてにゃん♪



ペンギンくらぶ

～ パタパタアート ～

日時 9月15日(火) 10:00～11:30

場所 駅家西交流館 多目的室

対象 1歳未満のベビーとその保護者

定員 8組

講師 西尾 由菜さん

持参物 材料代200円・バスタオル・飲み物など(汚れてもよい服装でお越しください)

申込開始日 8月27日(木) 9:00～電話にて先着順で受け付けます。

* 交流を楽しみながら、子育ての不安も解消しよう *



子・育・て・交・流・事・業

認知症・心配ないよ

～ 身体を動かし、脳トレをしよう～

日時 9月29日(火) 10:00～11:30

場所 駅家西交流館 大・小会議室

定員 25人

講師 ゲンキックス 理学療法士 松岡昂平さん

持参物 飲み物・タオル(動きやすい服装でお越しください)

申込開始日 9月1日(火) 9:00～電話にて先着順で受け付けます。

高・齢・者・交・流・事・業

交流館事業に参加を希望される方へ 《お願い》

- ① 駅家西交流館の事業に参加希望の方は、**まず申込**をお願いします。
- ② **申込開始日**を設けています。**各自で、お電話での申込**をお願いします。
電話がつながりにくい場合もありますが、先着順にお受けします。
- ③ 体調がすぐれない方や都合が悪くなった方は、**欠席の連絡**をお願いします。
どうかご協力をよろしくお願いいたします。



* あいさつは その一言だけで 良い気持ち *



「熱中症かも」と思ったら すぐやってほしい 応急手当！



●涼しい場所へ移動・安静にする

- ・風通しの良い日陰やエアコンが効いている室内に移動しましょう。

●衣類を緩めて体を冷やす

- ・体から熱が逃げやすいように衣類を緩めてうちわや扇風機などで体を冷やしましょう。

●水分と塩分の補給

- ・冷たい飲み物を少しずつ補給しましょう
- ・汗を大量にかいた場合は、失われた塩分を補えるスポーツドリンクや食塩水が効果的です。

判断に迷うときは、安易な判断は避け#7119などを活用しましょう

献 血 のご案内



～400ml 献血のみの受付です～

日 時 8月19日(水) 20日(木)

受 付 9:30～11:30

13:00～16:00

場 所 福山市北部市民センター

主 催 駅家地区まちづくり献血実行委員会

事前の予約をおすすめします

★QRから

「ラブラッド」に登録して予約
(前日 17 時まで)

または

★0120-150-554に電話
(平日8:30～17:30)



涼しさと優しさと

駅家西交流館南側には、ゴーヤの緑のカーテンが完成しました。夏の暑い日差しを立派に遮ってくれています。室内からは、ゴーヤの実がたくさんみえます。



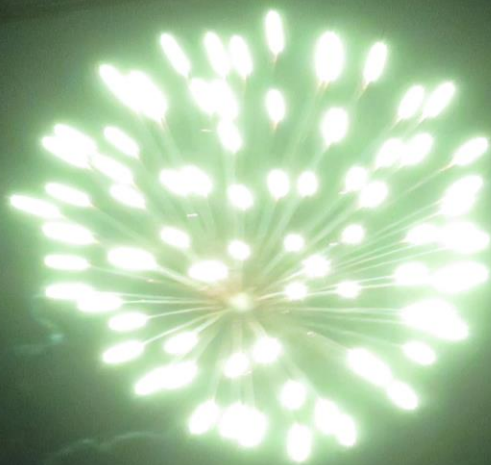
透けるように白く、美しい大輪の花、月下美人が今年も美しい花を咲かせました！

一夜限りで咲き散る、とても神秘的な花が一度に4輪もの花を咲かせ優しい香りと可憐な美しさに心を奪われました。

* 認め合おう みんな違って あたりまえ *

駅西サマーフェスタ

花火大会



主催 駅家西学区まちづくり推進委員会

共催 駅家西学区町内会連合会 駅家西学区の福祉を高める会

8月1日(土) 地域みなさんにとっても楽しみにしていた花火大会が、開催されました。夏の夜空に約140発の色とりどりの花が咲きました。花火があがるたびに、大人も子どもも大歓声をあげながら楽しいひとときを過ごしました。

福山市消防団近田分団、駅家分団、地域の役員みなさま暑い中ありがとうございました。



「お家から綺麗な花火が見られてよかった～」
「花火が上るたびに、子ども達が歓声をあげて喜んでました」等、たくさんの感想をいただきました。

みなさまのご協力ありがとうございました。

* みんなのね 思い出消える 火事なんだ *

フレイル予防体操

高・齢・者・交・流・事・業

7月8日（水）講師に崎谷俊明さんをお迎えし、「フレイル予防体操 今日から始めよう筋力アップ体操～女性編～」を行いました。

講座の中で、フレイル予防には3つの柱（栄養・社会参加・運動）が大切とのことでした。ロコモについて教わり、片足立ちやつま先あげ運動など続けると歩幅が変わるとのこと。フレイル予防のため、まずは講座やサロンに出かけましょうと話されました。



11月には
男性編を予定
しています。
楽しみに！

ペンギンくらぶ

子・育・て・交・流・事・業

7月13日に（月）講師に瀧川知子さんを迎え、からだあそびと交流を開催しました。

オルゴール調のやさしい音楽にあわせて、膝のうえにこどもを乗せて運動したり、箱からでてくる布をみんなで持ってこどもたちを囲みながら、楽しく交流しました。

運動後はおもちゃをだして車座になつての交流をしました。月齢が近い親どうしが互いに聞いてみたい事を聞きあったり、保育所入所や就労復帰のことなど情報交換したり、子育てで気になることなど、瀧川さんがアドバイスをされていました。



* 今日もまた あなたの無事故 待つ家族 *