

きずな



8月号

Tel 084-943-9412

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

各戸1部ずつお取りください



ふるさとづくり懇談会のご案内



今年度の活動目標

『地域の絆による支え合いのまち野々浜のまちづくり』

毎年野々浜学区では、「ふれあい・支え合う・安全なまち野々浜」をスローガンに、身近な課題について各自治会ごとに集まり、みなさんで解決に向け話し合う「ふるさとづくり懇談会」を実施しています。

今年度も、自治会それぞれが抱える課題解決のための活動について話し合いをおこないます。

ご近所お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

各自治会の話し合いのテーマは回覧板等でご確認ください。

日程・会場は次のとおりです



	日 時	自治会名	会 場
1	8月20日(木) 19時30分～	沖上丸山	沖上丸山会館
2	9月19日(土) 19時30分～	坂里	坂里会館
3	9月27日(日) 9時00分～	高丸	高丸会館
4	9月27日(日) 19時00分～	松井	松井町内会館
5	10月 9日(金) 18時00分～	ラポール福山	ラポール会議室
6	10月16日(金) 19時30分～	沖南	沖下会館
7	10月17日(土) 19時30分～	沖東	沖下会館
8	10月23日(金) 19時30分～	友の会	交流館
9	10月25日(日) 10時00分～	浜・宮ノ前	大門ふれあいプラザ

お近くの会場へ！どなたでも参加OKです。

しそジュース作り

7月16日しそジュース作りをしました。

旭南公園で育てていた赤紫蘇を当日の朝、館長が収穫しました！さらに地域の方からの赤紫蘇、青紫蘇の寄付もあり大量に作ることができました。

しそにはたくさんの栄養があり、暑い夏を乗り切るひとつのアイテムとして活躍できそうです！



今年も大盛況でした！



8月1日盆踊り大会ではたくさんの方が来場され、大変にぎわいました！

野々浜学区では今年度、多文化共生についての取り組みを進めています。野々浜在住の外国籍の方との交流の第一歩として、学区内の企業さんに盆踊り大会のチラシを配り、当日は4人の外国籍の方が参加して盆踊りの輪の中にも入り交流を深めました。

猛暑の中、準備から片付けまでご協力いただいた役員、各種団体や出店団体のみなさま、本当にありがとうございました。

野々浜学区敬老行事のお知らせ

今年度も学区全体での式典は行わず、敬老対象者の方には記念品をお渡しすることで、ご長寿のお祝いとさせていただきます。

※お問い合わせは、もよりの自治会または交流館にお願いします。

【福山市からの記念品について】

80歳・90歳・100歳・学区最高齢の方には別途福山市から記念品がご自宅に郵送されます。





福山市

運動をはじめたいけど、しんどのはいやだな...

ご飯を食べるときにむせることが増えた...

こんなお悩みありませんか？

そんな人に...

65歳以上ならだれでも参加可能

申し込み不要 参加費無料

健康教室

専門職による運動・口腔・栄養について学べる

毎月開催

運動教室

1時間～1時間半ほど

筋力や体力が落ちてきたかなという人に向けて、体を動かすことで健康で元気な体づくりのお手伝いをします。ストレッチや、体操・脳トレなどで誰でも簡単にできる内容です。

年2回開催

口腔に関する教室

1時間ほど

お口のケアや食べるために必要な筋肉を動かす体操を行うことで、安全に食事を楽しむコツを学びます。

年2回開催

食に関する教室

1時間ほど

低栄養や骨粗しょう症を予防することを目的とし、バランスの取れた食生活や減塩の工夫などを学びます。

詳しい日時は裏面へ！



福山市高齢者支援課 ☎084-928-1189

HPへアクセスはこちらから ▶

毎月第3水曜日開催！

場所 大門ふれあいプラザ
(福山市大門町5丁目13番14号)

講師 前原病院 トレーナー 栗原・小見山

持ち物 お茶・タオル・動きやすい服装・上履き



5月 (水) 13:30～1時間半 済	6月 (水) 13:30～1時間半 済	7月 (水) 13:30～1時間半 済
8月19日 (水) 13:30～2時間 運動・栄養	9月16日 (水) 13:30～2時間 運動・口腔	10月21日 (水) 13:30～1時間半 運動
11月18日 (水) 13:30～1時間半 運動	12月16日 (水) 13:30～2時間 運動・栄養	1月20日 (水) 13:30～1時間半 運動
2月17日 (水) 13:30～1時間半 運動	3月17日 (水) 13:30～2時間 運動・口腔	

お問い合わせ

運動：前原病院
084-925-1086

口腔：福山市歯科医師会
☎084-941-4444

栄養：前原病院
☎084-925-1086

注意事項

次の時点で警報が発令された場合は、教室は中止となります。

午前実施の場合：午前7時時点

午後実施の場合：午前10時時点

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】9月12日(土) 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】野々浜交流館

【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】野々浜交流館 Tel084-943-9412 ※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、参加はご遠慮ください。





●と き 9月3日 (木) 10:00~12:00 13:30~15:30

●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。）

「フレイル予防ローラ」



電話：084-928-3421



第43回 野々浜学区ふれあい文化祭について

下記の通り展示作品と演芸の参加受付を致しますので、ご協力をお願いします。

キリトリ

展示作品・出演者申し込み書

演芸の部 出演申し込み	
団体名	
代表者・個人名	
住所	
電話番号	
種目	
題名	
出演者数	人
所要時間	分
音響	テープ・CD その他（ ）
舞台装置 準備物など	
その他	

※グループ・サークルなどの団体でまとめて
出品・出演される場合は、別途交流館で用紙
を用意しますのでお申し出ください。

※できるだけ具体的にお書きください。申し込み締め切りは9月18日（金）です。