

キラキラ
しんいち

第198号

<https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/soshiki/hokubutiikishinkou/269916.html>発行：新市交流館
電話番号：(0847)52-5546ホームページの
QRです！

祝 ご長寿おめでとうございます

新市学区では10月4日(日)10時～、新市交流館ホールにて、77歳以上の対象者をお迎えし、敬老会を行います。

新市学区には対象者が、1,031人(男性371, 女性660)いらっしゃいます。福山市から80歳、90歳、100歳、学区最高齢者の方には、記念品が郵送されます。

また、式典・アトラクションは、新市中央中学校吹奏楽部の生徒さんの素晴らしい演奏、新市小学校1年生の元気なダンス、福山市老人大学軽音楽クラブ、親和会の太鼓演奏などを予定していますので、楽しいひと時をお過ごしいただきたいと思います。

対象者には、記念品の贈呈もありますので、ご近所お誘い合わせのうえ、ご来場いただきたいと思います。

今後とも、健康に留意され、元気でお過ごしいただき、来年の敬老会を迎えられますよう、お祈り申し上げます。



スマホ講座

防災アプリの活用と
詐欺被害を防ぐ

9月2日、4日、しんいち学区まちづくり推進委員会主催の、防災アプリの活用と詐欺被害を防ぐためのスマホ講座を行いました。

始めに詐欺対策として、セキュリティを整えることです。スマホは、個人情報のかたまりです。詐欺も年々巧妙になっているので、悪質な“サギ”から身をまもりましょう。「焦らない」「触れない」「入力しない」が鉄則です。

大手宅配業者や通販サイトを名乗り、配送や支払いに関して急ぎの確認を促すショートメール(SMS)は、偽サイトに誘導し、個人情報をだまし取るものです。被害に遭ってしまったら、消費者ホットライン(局番なしの「188」)に被害の救済や相談ができます。

また、災害時に慌てないためのスマホ活用術として、緊急速報や気象庁のサイトで情報を確認しましょう。避難場所の確認、安否確認の災害用伝言ダイヤル(局番なしの「171」)で録音し、家族へ連絡するために、防災アプリを取り入れ、いざという時に備えましょう。

デジタルだけに頼らない備えも大切にしましょう。



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！

(No.97)

「これからの人生を豊かにするヒント」
～休んでも大丈夫。また今日から始めよう～



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。9月になりましたが、まだ暑い日が続きます。夏の疲れが出て、朝起きるのがつらい、出かけるのがおっくうと感じることはありませんか。今月は、休んだあとに「また始める」ことについて考えてみましょう。

◎毎日続けるつもりだったけれど

7月のコラムで、私は毎朝6時前に10分ほど近所を散歩していると書きました。ところが8月の後半は、朝起きるのがつらく、歩ける日もあれば、歩けない日もありました。「今日も行けなかった」と思うと、せっかく始めた習慣が途切れてしまったような気がします。けれど、暑さや体調によって休む日があるのは当然のこと。できなかった日を数えるより、また歩けた日を喜べばよいのだと思うようになりました。

◎歩き始めると「おはよう」が戻ってきた

数日休んだあと、また朝の散歩に出てみました。すると、いつもの道で交わっていた「おはようございます」が自然に戻ってきました。久しぶりに声をかけた方から、野菜のお裾分けまでいただきました。たった10分の散歩ですが、体を動かすだけでなく、近所の人と顔を合わせ、声を掛け合う時間にもなっていました。休んだからこそ、いつものあいさつが嬉しくて、人とのつながりのありがたさに、改めて気づくことができました。



◎続けるとは、休まないことではありません

健康のために何かを始めても、毎日同じように続けられるとは限りません。一度休むと、「また続かなかった」と諦めてしまいがちです。でも、続けるとは、一日も休まないのではなく、休んでもまた始めることではないでしょうか。散歩でも、体操でも、地域の集まりでも大丈夫。暑さや体調に合わせて休みながら、「今日はできそう」と思った日に、また始めてみましょう。長い人生、自分のペースで進みましょう！

◎今月のヒント

この夏、少し休んでいたことはありませんか。毎日でなくても大丈夫です。「また今日から」の気持ちで、できることを一つ再開してみてくださいね。



今日から始めるフレイル予防

身体の仕組みを学びながら、楽しく体操 ～ 歩行測定 & 栄養の話 ～

最近、「歩くのが遅くなった」「疲れやすくなった」「食欲がない」と感じることはありませんか？
それは、「フレイル（虚弱）」のサインかもしれません。早めの対策が重要で、適切な対策を行えば予防することができます！

いっしょに、楽しくコツを学びましょう！！

参加費 無料

申し込みが必要です



【日 時】10月 20日（火）10時～11時30分

【場 所】新市交流館 会議室

【定 員】20人

【講 師】キャレオス株式会社 ゆうゆう
理学療法士 宇田和弘さん

【申込み】新市交流館 (☎0847-52-5546)

【内 容】歩行分析測定トルト体験・栄養についての講話（調理師 神谷容子さん）
体操・歩行測定結果配布と説明

※運動ができる服装でおいでください。

新市交流館 社会教育活動事業



参加費 こども 無料
おとな 200円～

メニュー
ワンプレート30食

こども食堂 モグキッチン

『こども食堂 モグキッチン』は
こどもだけでも安心して来ることができる場所です。

みんなで、あたたかいごはんを
食べ、地域の人たちと触れ合える
居場所づくり、地域の中で安心で
きる あたたかい家 団らんをめざします。

日 時 10月10日（土）

12:00～14:00 提供

場 所 新市交流館 会議室

（福山市新市町大字新市820-3）

※30食限定なくなり次第終了となります。

※予約制ではございませんので直接おいでください。

※アレルギー対応はしておりませんので、ご了承ください。

※飲み物は持参してください。

特定非営利活動法人モグキッチン

（理事長：光成）



こども食堂 モグキッチン

※ボランティア・食材物資
提供・支援(寄付)等大歓迎です☆



MOGU_KITCHEN_OFFICIAL

人権教育推進協議会 研修会

ご参加ありがとうございました！

8月27日、新市学区人権教育推進協議会では、運営委員と推進委員を対象に総会・研修会を行いました。

講師に、ケニア出身のエリック・ムネネさんをお迎えし「多文化共生からはじまる私たちの未来」～知り合う・学び合う・支え合う 世界とつながる一步を、ここから～というテーマでお話しいただきました。

エリック・ムネネさんは、2007年に福山大学国際経済学科の留学生として来日されました。大学卒業後も福山市を拠点に英会話教室・ALTなどの講師をされています。また、貿易会社を運営され、国際交流・防災活動など積極的に活動されています。

最初に、「ケニアに行ったことがある方はいらっしゃいますか？」と質問されましたが、参加者64人の中では、誰もいらっしゃいませんでした。

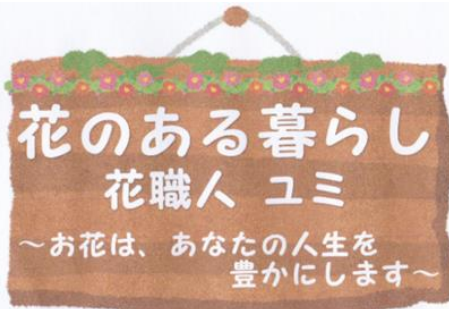
母国についてお話しいただいた中で、公用語は英語とスワヒリ語ですが、学校では、コミュニケーションがとれるように、スワヒリ語を使用しているとのことでした。

また、余興で太鼓「ジャンベ」の演奏もいただきました。

ケニアには、40以上の民族が暮らしていますが、お互いを尊重しながら、助け合って生活しています。家族や地域のつながりをとても大切にしているそうです。

日本とは、スポーツや教育、ビジネスなど、さまざまな分野で交流が進み、よりよい未来をめざしています。

私たちも「多文化共生の社会」に向かって、相手を思いやり、お互い理解しながら生活していきましょう。



9月のお花は

竜胆(リンドウ)をご紹介します。

9月になり少しずつ秋の気配を感じる頃、花屋に美しい青紫色のリンドウが並びます。漢字では「竜胆」。

可憐な花なのに、なぜこんなに強そうな名前なのでしょう。

実はその秘密は「根」にあります。昔からリンドウの根は薬草として利用され、とても苦いことで知られていました。その苦さを「熊の胆」よりさらに強い「竜の胆」にたとえて「竜胆」と呼ばれるようになったといわれています。きれいな花からは想像できないお話ですね。

効能はと言いますと、強い苦味で胃腸の働きを助けたり、体の炎症をしずめます。

もう一つ面白いのが、リンドウは種類によっては太陽の光を感じて開き、曇りや雨の日には閉じます。まるで自然のお天気センサーです。

花言葉は「誠実」「正義」。野山に凛と咲く姿にもよく似合います。

切り花としてのリンドウは、和風にも洋風にも使える優れもの。一本ずっと生ければ秋らしい涼やかな姿を楽しめますし、白いユリやトルコキキョウと合わせれば上品に。ワレモコウやススキなど秋の草花と合わせれば、野山の風景を切り取ったようなアレンジになります。

お家で飾るときは、水につかる葉を取り除き、茎を切り戻して新鮮な水へ。こまめに水を替えるのが長く楽しむコツです。

今回はリンドウと百合 トルコキキョウ等を合わせて、ブルーが好きな方のお誕生日祝のアレンジメントを作りました。

あなたもお部屋に凛と咲くリンドウを飾ってくださいね。

