

Let's join us!

ハロウィンアレンジも楽しめます♪

お部屋を彩る 秋のリースづくり

秋らしい色や実もの、グリーンなどを自由に組み合わせ、自分だけのオリジナルリースを作ってみませんか？

飾る素材や組み合わせによって、ナチュラルにも華やかにも仕上げられます。ハロウィンを楽しみたい方には、ちょっぴり遊び心のあるアレンジも🎃♪

お部屋や玄関に飾って、ひと足早く秋の彩りを楽しみましょう🍂



2026年10月10日（土）

10：00～11：30

ところ 高西交流館

対 象 どなたでも

材料費 400円

申込み 高西交流館（Tel934-3172）

健康だって備えあれば憂いなし！！

転ばぬ先の運動教室

「最近、足腰が弱ってきた気がする…」 「つまずくことが増えたかも？」 そんなことはありませんか？

いつまでも元気に、自分らしく過ごすためには、日頃から体を動かすことが大切です。

今回の「転ばぬ先の運動教室」では、講師のお話を聞きながら、転倒予防や健康づくりについて学び、無理なくできる運動にも挑戦します。



2026年10月16日（金）

10：00～11：30

ところ 高西交流館

対 象 どなたでも

講 師 大田記念病院

申込み 高西交流館（Tel934-3172）

Website

▶ 交流館だよりはウェブサイトでも閲覧できます

福山市のホームページ内、高西交流館のページから交流館だよりが閲覧できます。フルカラーでとってもキレイ！工作の見本や講座の報告写真などが大変見やすくなっていますので、パソコンやスマートフォンをお持ちの方は、ぜひ活用してみてください。



福山市 高西交流館

Activity Report

夏の思い出

in
2026

8月19日～21日にかけて、夏休み子ども講座を開催しました。元気いっぱいな子どもたちの様子をお伝えします！



夏休み子ども講座

8.19…怖い話タイム

8.20…ボードゲーム大会

8.21…防災レクリエーション



認知症カフェとは、認知症の人とその家族や地域の認知症に関心のある人や専門職が、気軽に集まって語り合い、情報交換や活動をする自由な場です。

「カフェ」と聞くと、コーヒーや喫茶店のイメージがあるかと思いますが。認知症カフェの多くは、カフェコーナーがあったり、カフェタイムを通じて交流を行っています。

認知症カフェの歴史は、オランダで始まった「アルツハイマーカフェ」を源として、世界各国へ様々な形で広がってきました。

日本では、2012年に、国の認知症施策であるオレンジプラン（認知症施策推進5か年計画）で初めて紹介され、全国津々浦々で展開されています。福山市内では2026年7月現在、41か所（西南部地域内5か所）のカフェが開かれています。「オレンジカフェ」「カフェ○○」「○○カフェ」等様々な名称で呼ばれています。

今回は、「認知症カフェ」についてお話ししたいと思います。

日ごとに秋めいてまいりました。いかがが過ぎようか。

連続コラム 秋号

ロバさんの認知症コトコト情報便

福山市西南部地域包括支援センター
084-1933-1627



認知症カフェについての詳しいお問い合わせは、『福山つながりブック別冊』をご参照ください。実施団体に対する補助制度（補助金の上限…24万/年「月2回実施」）もあります。お問い合わせは、福山市高齢者支援課（電話…084-928-1065）へご相談ください。

認知症カフェの特徴は、認知症の人やその家族、地域の人、専門職が同じ場を共有することであり、認知症について知り、学び、考えることができることです。だれでも参加できる場所です。

プログラムとしては、特に決まりごとはなく、そこでの対話や会話、交流に加えて、認知症や介護、健康についての講話、楽しみのイベントなどが行われている場合もあります。

How to Use the Center

交流館の開館・受付時間

- 開館時間 8:30~22:00
- 受付時間 (休日は除く)
月～金曜日 8:30~17:00
土曜日 8:30~12:15



よろしくお願いします

交流館利用の際のお願い

- ◇交流館を使用する際は、事前に登録のうえ、使用許可申請書の提出か、電子申請を行ってください。
- ◇使用後は必ず掃除をし、戸締り・電気・火の元の確認をしてください。
- ◇ゴミ、私物等は使用団体で持ち帰ってください。
- ◇使用後は事務室前カウンターの上にある、使用報告書に記入してください。

ほんのり ほんのり ほんのり ほんのり ほんのり ほんのり ほんのり ほんのり ほんのり ほんのり
本誌内の掲載文章の音読が必要な方は、お気軽に高西交流館までご連絡ください。

NEWSLETTER

【発行】高西交流館 高西町一丁目12-16 ☎934-3172
takanishi-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp.

1ST OCTOBER, 2026

高西交流館だより

10
VOL.34



朝夕の風に涼しさを感じ、少しずつ秋の気配が深まってきました。空を見上げれば高く澄んだ青空が広がり、ようやく過ごしやすき季節の到来ですね。

「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」など、何かを始めたり、じっくり楽しんだりするのももったいないこの季節。高西交流館でも、地域の皆さまに楽しんでいただける講座や行事を予定しています。

今月もどうぞよろしくお願いいたします。

Don't miss it!

高西町とLINEでつながろう！

まちづくり公式LINEはじめました！

高西町のイベントや講座のお知らせ、地域の情報などをもっと気軽にお届けするため、高西町まちづくり推進委員会公式LINEを開設しました！

地域の皆さんにとって、身近で便利な情報ツールを目指して発信していきますので、ぜひお気軽に友だち登録してください♪



友だち登録はこちらから⇒



Health

健康管理のコツ

10月の健康管理は、朝晩の激しい寒暖差による自律神経の乱れに備え、こまめな体温調節と生活リズムの維持が重要です。根菜類やきのこ類、秋の魚介で免疫力を高め、ビタミンCが豊富な柿や梨で乾燥対策と風邪予防を行うとよいでしょう。

Library schedule

移動図書館のお知らせ

日にち	時間	場所
10月6日（火）	10:50~11:20	高西交流館
11月5日（木）	10:50~11:20	高西交流館

check

移動図書館では、15冊まで借りることができます。テレビや新聞で話題になっている本など、探している本がありましたら、お気軽にご利用ください。

予約・リクエスト・その他問い合わせ
Tel.932-7222（移動図書館担当まで）