

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♪



フレイル予防体操

今日から始めよう筋力アップ体操 ～男性編～

日時 11月11日(水) 10:00～11:30

場所 駅家西交流館 大・中・小会議室 定員 25人(男性のみ)

講師 崎谷 俊明さん(からだカイゼントレーナー)

持参物 室内シューズ・飲み物・汗拭きタオル

(動きやすい服装でお越しください)

申込開始日 10月26日(月) 9:00～

電話にて先着順で受け付けます。



高齢者交流事業

ペンギンくらぶ

～ からだあそび ～

日時 11月16日(月) 10:00～11:30

場所 駅家西交流館 多目的室

対象 概ね10か月～2歳の幼児と保護者

定員 8組

講師 瀧川 知子さん(保育士・JABCベビーヨガインストラクター)

持参物 飲み物など(動きやすい服装でお越しください)

申込開始日 10月27日(火) 9:00～

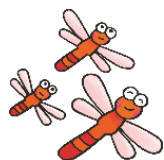
電話にて先着順に受け付けます。



* 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

* 認め合おう みんな違って あたりまえ *



矢掛、本陣通い見学

駅家西学区
の方対象

- 日時** 11月20日(金) 9:00~15:00
- 定員** 30人(成人一般)
- 参加費** 3,000円
- 集合** ケーズデンキ福山駅家店西側 8:45(時間厳守)
- 内容** 矢掛、本陣通り散策・平櫛田中美術館見学
- 持参物** タオル・帽子・歩きやすい靴・水分補給のための飲み物
- 申込開始日** 10月28日(水) 9:00~電話にて先着順に受け付けます。



主催 駅家西学区まちづくり推進委員会
文化部会



福山デニムで作るバラの花

～福山デニムを使って

ハート型のかわいいリースを作しましょう～

- 日時** 11月25日(水) 9:00~12:00
- 場所** 駅家西交流館 大・小会議室
- 定員** 20人
- 講師** ①篠原テキスタイル社長 篠原 由起さん
(デニムについてのお話)

- ②宮宗 リカさん(アトリエ 花うさぎ)
(リースづくり)

- 持参物** 材料代 1,000円・はさみ・飲み物・汚れてもよい服
(デニムの色がつくことがあります)

- 申込開始日** 11月4日(水) 9:00~ 電話にて先着順に受け付けます。



* 交流を楽しみながら、かわいいリースを作しましょう *

社会教育活動事業

* 今日もまた あなたの無事故 待つ家族 *

行政書士等による

相続・遺言手続き・成年後見制度に関する

無・料・相・談・会

日時 11月21日(土) (先着3組)

① 9:15~ ② 10:10~ ③ 11:05~

場所・申込先 駅家西交流館



*相談は、1組45分間です。

(相談時間が限られていますので、事前に相談内容を整理し、必要書類を持参してください。)

*申込は、11月2日(月)8時30分から受付けます。

- ・遺言を書いておきたいが、どう書けばいいかわからない。
- ・自分が死んだ後の財産、遺産分けについて知りたい。
- ・最近、親が亡くなったのだけど、何をすればいいかわからない。
- ・親が亡くなり、多額の借金があるのがわかったがどうしたらいいかわからない。
- ・成年後見制度について知りたい。・・・など気軽にご相談ください。

*** 秘密は厳守いたしますので、安心してご相談ください ***

ペンギンくらぶ

9月15日(火)こどものかわいい足型を使ったペタペタアートに9組の親子が参加してくれました。

講師の西尾由菜さんのアドバイスをうけながら、こどもの足にインクをつけて色紙に押し、その足型を動物に見立てて絵を描き、色かみやペン、シールなどを使ってかざりつけていきました。こどもも一緒になって手伝う姿もみられました。完成後、作品を持ってみんなで記念撮影をしました。



子育て交流事業

認知症、心配ないよ

9月29日(火) ゲンキックス理学療法士 松岡昂平さんをお迎えして開催しました。

始まる前から参加者同士「あんだ、どこでおうたかなあ」「あ〜ひさしぶり」と会話に花が咲き、忘れずに今日来たので、認知症心配ないですね〜から始まりました。

グループに分かれての連想ゲーム、運動と頭を使うコグニサイズなどを行いました。また、講師がひとりずつ聞き取りをし、簡易知能評価をしてくださり、アドバイスもありました。

認知症予防①少しずつでも毎日体を動かす②人と楽しく話し、コミュニケーションをとる③笑顔で楽しみながら頭をつかう

地域の中で、みんな笑顔で声を掛け合って、楽しい日常生活ができますように。



高齢者交流事業

*** 「助け合い 人と人を つなぐ糸」 ***

人権啓発部会報告

9月4日(金)「ともに学ぶ 学校づくり」と題して、人権啓発部会の研修会がありました。講師には福山市立駅家西小学校長の池田明子さんをお迎えして、地域との交流の中から学ぶ人権についてお話を聴きました。

「こどもの権利条約」について学び、こどもにはさまざまな権利があり、「安心安全な学校づくり」に向けて、地域や企業、外国からの講師などからお話を聴き、人権についてこどもたちと一緒に学んでいることなど聴きました。

一人ひとりが大切にされる社会の実現に向けて、地域全体で未来を担うこどもたちを育てていきましょう。



団体別等学習事業

主催 駅家西学区まちづくり推進委員会 人権啓発部会

「無意識の思い込み発見かるた」から
無意識の思い込み・偏見について考えてみませんか？

No.2

「その話 こどもの意見も 聞いてえや」



こどもはおとなと比べて経験や知識が少ないですが、こどもも人格を持った一人の人間であり、こどもなりの意見や願いを持っています。

また時に、こどもの意見がおとなの意見よりも正しいこともあります。

こどもの意見を取り入れた（取り入れられた）ことがありますか？

この読み札から伝えたいことは・・・
こどもが意見を言いやすい環境を作ること、こどもたちの自己表現力や自信の育成にもつながります。

「かるた」を通じて、自分にもある「無意識の思い込み」について考えてみましょう

* いつまでも だいじにするよ おともだち *