キラキラ しんいち

第１９９号



発　　行 ： 新市交流館
電話番号 ： (0847)52－5546

ホームページのQRです！

https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/soshiki/hokubutiikishinkou/269916.html

参加 ありがとうございました！

終活講座 社会教育活動事業

「もしも」のためではなく、「これから」の毎日を安心して自分らしく暮らすために、福山市版エンディングノートを活用して終活講座を３回開催しました。講師は、新市交流館だよりのコラムでおなじみの赤川なおみさん、終活は自分らしく生きるために日常の延長線上で行うことが大切、講座では赤川さんのお話を聞きながらノートに書き込んでいきました。内容は次の通りです。

① まずはここから！心とモノの「生前整理」について
- 「モノ」減らす、「情報」見える化（預貯金・保険・デジタル情報など）、「気持ち」言葉にする。
- ノートは書き直しができる鉛筆で記入し、わかりやすい定位置に置く。

② 知って安心！医療・介護と「これからの暮らし」
- 自宅での生活、車の運転はいつまで？介護費用額について
- 緊急連絡先や意思決定の代理は誰に託すのか？
- ＡＣＰ（望む医療やケアについて家族と共有すること）



③ 家族へつなぐ！相続・遺言
- トラブルの早期発見に繋がる家系図について
- 葬儀やお墓の希望を書く
- 不動産の相続登記、遺言書の作成について

スマホ・ゲーム・ネット依存症について
まちづくり推進事業



９月１３日、こどものゲームやネット依存について、家庭での取り組みについて小泉病院の出羽（いずわ）看護師にお話を伺いました。

こどもの脳の成長は大脳皮質（本能的な部分）が先に発達、本能を抑える前頭前野は２０歳以降に発達するので、わかっているけど止められない、ブレーキが利かない心の両価性を理解したうえで、どうしたら良いのか考えることが大切だそうです。ゲームへ逃避するのは、学校生活などのストレスが要因になっている場合もあるので、頭ごなしに否定するのはさけましょう。「そのゲーム、面白そうだね」など、こどもの気持ちを受け止めて（是認）、こどもと一緒にルールを作り、守れていないといってすぐに評価しない。ルールはこどもとアップデートするなど、関わり方のコツをお話されました。

スマホやゲームから離れ、家族と過ごす豊かな体験活動や遊びは、前頭前野をしっかり使うので、こどもの健やかな成長に大変重要だと知ることができました。お話の中で、榊浩平の著書『スマホはどこまで脳を壊すか』（朝日新書）を紹介されました。

スマホ講座 まちづくり推進事業



スマホ初心者講座は、苦手から楽しい！になるため「どうする？」を解決する超初心者６回連続講座を計画しました。スマホ用語の「タップ・アイコン・Wi-Fi・シェア」やマークの説明など、今までわからなかった初歩的なことから学びがスタートしました。

防災アプリの活用と詐欺被害を防ぐ講座では、安否確認のやりかたや被災時の低電力モードへの切り替え、スマホのセキュリティ、実際に起きている詐欺の手口を知ることで、被害を未然に防ぐ注意喚起ができました。



１０月のお花はガーベラです

「ガーベラは春のお花ではないかしら？」と思われたあなた、そうです、あっています。10 月の気温 20 度前後はガーベラにとって、とても過ごしやすく美しい花を咲かせる絶好のシーズンです。



ガーベラは「四季咲き性」の性質を持っており、主に春（３月～５月）と秋（９月～11 月）の年２回花を咲かせます。ぱっと目を引くガーベラは、赤、黄色、オレンジ、ピンク、白と、色とりどりです。

すっと伸びた茎の先に咲く姿には、周りをパッと明るくするパワーがありますね。

そのパワーの秘密、ご存知ですか？　それは、私たちが一輪だと思ってる部分は実は、たくさんの小さな花が集まったものです。

外側の花びらに見える部分も、真ん中にぎゅっと並ぶ部分も、それぞれ小さな花なのです。大きな一輪の中に、小さな花たちが寄り添ってます。そう知るとたくさんの花のパワーがギュッと詰まっているので、ガーベラ１輪でたくさんのパワーが出ていて、色からもパワーをもらえますよね。今回は黄色とピンクのガーベラを飾ってみました。茎だけのお花なので、今回はソケイを一緒に飾りました。鉢植えだと葉もあります。葉は使わずにガーベラだけで飾っても素敵です。

あなたも１輪のガーベラをそっと、そばに飾ってみませんか。パワーアップしますよ！

祝　敬老会

新市学区では、１０月４日（日）１０時から新市交流館ホールにて、敬老会が開催されました。学区内最高齢者の 105 歳で、１００歳以上の人に実行委員会から記念品を贈呈し、ご長寿をお祝いしました。

当日は、７７歳以上の招待者 1,031 人のうち 396 人にご来場いただき、10 時からの式典に続いてアトラクションでは、楽しいひとときをお過ごしいただきました。





広島県吹奏楽コンクールで優秀賞を受賞した新市中央中学校吹奏楽部の『マツケンサンバⅡ』『銀河鉄道 999』などの演奏と生徒のトークに会場内には、笑顔があふれていました。

続いて、新市小学校 １ 年生のかわいい歌とダンス、福山市老人大学軽音楽クラブのみなさんによる懐かしい昭和歌謡、神谷川親和会の祇園祭囃子の勇壮な太鼓と時間もあっという間に過ぎてしまいました。

これからもお体を大切に健やかな毎日をお過ごしくださいますよう、お祈りします。



エンディングノート ナビゲーターの赤川なおみです！

（No.98）

「これからの人生を豊かにするヒント」
～ 「いつか」をひとつ、
今月やってみませんか ～

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。10 月になり、ようやく外へ出るのも心地よい季節になってきました。暑い間は「涼しくなったら」と先延ばしにしていたこともあるのではないでしょうか。

今月は、自分の中にある「いつかやりたい」を一つ思い出してみましょう。



◎「いつか」は、意外とたくさんあります

行ってみたい場所、会いたい人、食べてみたいもの、もう一度始めたい趣味。「時間ができたら」「落ち着いたら」と思っているうちに、何年も過ぎていた、ということがあります。

大きな夢でなくてもかまいません。「あのお店に行ってみたい」「久しぶりに友人に電話したい」も、立派なこれからの希望です。

私は最近、もう一度食べたいお店には、早めに食べにいくことにしています。残念ながら、老舗であっても閉店のニュースを耳にすることが多くなりました。「またいつか」では、せっかくの希望が叶わないことも。ぜひ、行きたいお店に早めに行ってみてください。

◎できる形に小さくしてみる

やりたいことが浮かんでも、「今さら」「一人では無理」と諦めてしまうことがあります。そんなときは、全部を実現しようとせず、最初の一歩だけ考えてみませんか。

旅行ならパンフレットを見る、会いたい人がいるなら連絡先を探す、昔好きだったことなら道具を出してみる。誰かに「一緒に行ってみん？」と声をかけるのも一つです。

◎これからの楽しみも、終活です

終活というと、もしもの時の準備を思い浮かべる方が多いかもしれません。でも私は、「これからどう生きたいか」を考えることも大切な終活だとお伝えしています。

やりたいことを言葉にしてみたり、書き出してみると、自分が何を楽しみにしているのか、誰と時間を過ごしたいのか見えてきます。それは、これからの毎日を豊かにするヒントになります。

◎今月のヒント

あなたが「いつか」と思っていることを、一つだけ挙げてみてください。そして今月、そのためにできる小さな一歩を行動に移す。

「いつか」と思っていることを、一つ叶える秋にしてみませんか。

2026年度（令和８年度）高齢者インフルエンザ予防接種

65歳以上の

なんと！ **負担金が・・・**

半額以下！

早めが安心。

年末年始の「密」になる前に行きましょう

対　象　者　福山市に住民票のある人で
- 65歳以上の人
- 60歳～65歳未満の人で、心臓・じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいを有する人

実施期間　2026年（令和８年）**10月１日(木)**
～ 2027年（令和９年）**１月31日(日)**

個人負担金　≪通常≫　4,000円程度　→　**1,600円**
- 次のいずれかに該当する人は、個人負担金が免除になります。
  - ●市民税非課税世帯の世帯員　●中国残留邦人等の支援給付受給者
  - ●生活保護受給者

接種を受ける前に、【個人負担金免除の証明書】を取得して医療機関に提示してください

実施場所　福山市内の実施協力医療機関

2026年度（令和８年度）高齢者 新型コロナウイルス感染症予防接種

対　象　者　福山市に住民票のある人で
- 65歳以上の人
- 60歳～65歳未満の人で、心臓・じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいを有する人

実施期間　2026年（令和８年）**10月１日(木)**
～ 2027年（令和９年）**３月31日(水)**

個人負担金　**4,700円**
- 次のいずれかに該当する人は、個人負担金免除になります。
  - ●市民税非課税世帯の世帯員　●生活保護受給者
  - ●中国残留邦人等の支援給付受給者

接種を受ける前に、【個人負担金免除の証明書】を取得して医療機関に提示してください

接種場所　福山市内の実施協力医療機関
- ●原則として予約が必要です
- ●医師が必要と認めた場合は、インフルエンザワクチンとの同時接種も可能です。医療機関に確認してください。