

キラキラ しんいち

第174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コードです！



2024年度新市コミュニティカレッジスタート！

今年度も4月から、新市コミュニティカレッジ（学区民大学）がスタートしました。9講座延べ100人の方が受講されます。

交流館だよりのコラムでお馴染み、福岡佑映先生の花教室も新しい講座としてスタートしました。

1年間、楽しく、学んでいただきたいと思います。



社会教育活動事業

申し込み先
新市交流館
☎(0847)52-5546

人生100年時代を幸せに生きる ～これからの人生をデザインする～

参加無料

■6/13(木) 13時30分～15時

「人生100年時代を楽しく生きる準備とコツ①」

～今日からできる！もしもに役立つ！準備のコツ～

講師 NPO 法人エンディングノート普及協会
代表理事 赤川直美さん

■7/25(木) 13時30分～15時

「避けては通れない相続のこと」

～争族にならないための準備～

講師 池永経営株式会社
相続部 部長
相続手続き支援センター センター長
小田宏治さん



■8/22(木) 13時30分～15時

「人生100年時代を楽しく生きる準備とコツ②」

～事例公開！人生後半のお金の使い方！～

講師 NPO 法人エンディングノート普及協会
代表理事 赤川直美さん



今月のお花は菖蒲です。

5月5日の端午の節句には欠かせないお花ですね。

ところであなたはお部屋に飾られているお花の菖蒲と、お風呂に浮かべる葉っぱの菖蒲、この二つは全く違う植物であることはご存知でしょうか。

前者はハナショウブ（花菖蒲）後者はハショウブ（葉菖蒲）と呼ばれます。花菖蒲はアヤメ科の植物です。非常にややこしいことに「アヤメ」の漢字表記はショウブと全く同じ「菖蒲」なんです。アヤメの仲間は葉も花もよく似ていて「ハナショウブ」「アヤメ」「カキツバタ」の見分けが難しいです。

そして菖蒲湯、菖蒲酒に用いる 葉菖蒲はサトイモ科の植物です。別名「ニオイショウブ」と呼ばれるほど茎と葉に強い香りがあり、この芳香が悪い気や魔を遠ざけると信じられています。

実際疲労回復効果のある成分が含まれているので生薬としても使用されています。

端午の節句はもともとは葉菖蒲のみが用いられていました。

しかし鋭い葉のかたちが花菖蒲の葉と似ていることから、花菖蒲も飾るようになり、今ではどちらも必要不可欠とされています。

今回は花菖蒲 葉菖蒲をデキャンタボトルに入れ、少し涼しそうなのでボトルに紙を巻き水引を花留めに飾ってみました。

あなたも是非、5月色の菖蒲（アヤメ）の仲間達、お部屋に飾ってみて下さいね。



福岡佑映

6月は住宅用火災警報器点検強化月間

住宅用火災警報器は設置が義務化されてから、10年以上が経過しています。機器の電池切れや不具合も考えられます。定期的な点検（作動確認）の実施を推進し、必要に応じて機器本体を取り替えるなど適切な維持管理をお願いします。



＜お問い合わせ＞福山地区消防組合 予防課 Tel.084-928-1192

KIRA KIRA 2024

第28回 夏まつり しんいち

今年の夏まつりは、8月3日(土)に開催予定です。
KIRAKIRA 2024 夏まつりポスターデザイン
募集に寄せられた作品は、合計 190 点でした。

厳正なる審査選考の結果、優秀賞 1 点と佳作 3 点が
決定しました。

優秀賞作品は今年度の夏まつりポスターデザインに
採用、6 月 20 日以降に街角の掲示板等に貼り出し
ます。応募作品は、新市交流館に6月初旬より展示
いたします。

受賞者のみなさんには、夏まつり当日表彰を行います。

優秀賞	くまはら 熊原	は お 葉生さん	(新市小学校6年)
佳作	たなべ 田邊	かおりさん	(一般)
佳作	やまもと 山本	こはる 小遥さん	(新市小学校5年)
佳作	たきやす 瀧安	はやと 勇仁さん	(新市小学校2年)



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

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】

1 回目 7 月 6 日(土) 10 時 00 分～

『 低栄養を防いですこやか食生活 』

2 回目 9 月 7 日(土) 10 時 00 分～

『 骨粗しょう症予防の食事 』



※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】 新市交流館・実習室

【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

【申込先】 新市交流館 Tel (0847) 52-5546

※締め切りは、実施日の 1 週間前まで

※申込が 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の参加はご遠慮ください。



ばらのまち福山イメージキャラクター
「フレイル予防ローラ」

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.73)

人生 100 年時代を楽しく生きる準備のコツ
～大切な家を守る準備のコツ～

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代表理事の赤川なおみです。前は「人生を楽しむためには準備が9割！」ということで準備の大切さをお伝えしましたが、今回は様々な準備のコツをお伝えします。5月の準備は「いつまでも自宅で楽しく暮らすための準備」です。

◎雨どい＆雨漏りチェック！

旅行でどんなに素敵な宿に泊まっても「やっぱり我が家が一番よね」と言いますよね。できることなら、いつまでも自宅で暮らしたい。そのためにもこの季節、必ずチェックしたいのが雨どい＆雨漏りのチェックです。家を長持ちさせるには「雨漏り」は大敵！天井の隅にシミができていませんか？もし発見したら、すぐに屋根の点検を。また、雨どいの詰まりは外壁を痛める原因になりますので、ぜひ毎年チェックして掃除をしておきましょう。

◎家の中の物を減らす

これまでもお伝えしていますが、どんな時でも自宅で暮らすためには「家の中の物を減らしておく」ことが大切です。特に足元に物を置く癖がある方は要注意！また、ちょっとした棚も、あると便利ですがどうしても物が増える原因になります。母が転倒して車いすが必要になった際に、一番大変だったのはトイレまでの移動のスペースを作るための片付けでした。皆さんも、いつでもどんな時でも家で暮らせるように、少しずつ物を減らしていきましょう。

◎もしも自分で買い物に行けない時は・・・？

元気な時は気にならないものですが、もしも自分で買い物に行けない時はどうしますか？コロナ禍で経験された方もいらっしゃるかもしれませんが、外に出ることができない病気の時、また足を怪我してしまったときなど「あれが欲しい！」と思っても、自分では外出できません。そんな時、助けてくれる人はいますか？配達してくれるお店を知っていますか？もしもスマホやPCが利用できれば、オンラインで注文することが可能ですが「オンラインは苦手」という場合は、普段から「もしもの時はお願いね～！」と言える関係のお友達を作っておきましょう。近頃はご近所づきあいが遠のいているなあと感じる場合は、元気な時こそ声をかけあい「お互い様」の関係を作ることも大切な”準備”です。

人生を楽しむためには
準備が9割

