

キラキラ しんいち

第175号

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



しんいち

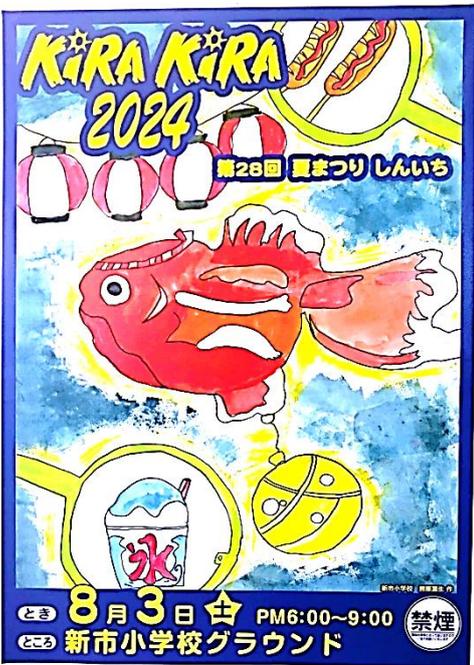
発行：新市交流館
電話番号：(0847)52-5546

ホームページの
QRコードです！



KiRA KiRA 2024

8月3日(土)18時～ 新市小学校グラウンド



今年度のポスターは
くまはらは お
新市小6年生 熊原葉生さん作です

- ★新市小学校 3, 4 年生
- ★神谷川親和会太鼓
- ★新市中央中吹奏楽 OB 会
- ★備後しんいち鬼炎太鼓

詳細については、
7月20日から配布予定の抽選
券付きチラシをご覧ください！



- ★各種バザー
- ★お楽しみ抽選会
- ★盆踊り



【お詫び】

6月上旬より、ポスター応募作品 190 点を新市交流館内に展示予定でしたが、2階ロビー天井工事予定のため掲出できなくなりました。入賞作品 4 点を、1階ロビーに展示しております。

～～ 新市小学校からお知らせ ～～

校舎改修工事について

地域の皆様におかれましては、日頃より新市小学校の子どもたちのために、ご支援・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

6月中旬より、新市小学校の校舎改修工事が行われます。地域の皆様には、工事車両の往来や工事の音等で、ご不便をおかけすることもあるかと思いますが、ご理解いただきますよう、よろしくお願い致します。

- 【日程】 2024年(令和6年)6月中旬～12月下旬予定
- 【場所】 新市小学校 校舎
- 【内容】 校舎の改修 外壁塗装 屋上の防水シートの張り替え

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.74)

「人生 100 年時代を楽しく生きる準備のコツ」
～物忘れが進んでも大丈夫！な準備のコツ～



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。雨の時期になりましたね。前回お伝えした「雨への備え」をしていただきましたか？さて今回は「なんだか最近探し物ばかり・・・」という方におすすめの「物忘れでも困らない生活と準備のコツ」です。

◎ペン立てと箸立てのチェックから！

みなさんの家のペン立てに、書けないペンは入っていませんか？箸立てには、人数分のいつも使うお箸だけが入っていますか？もしも書けないペンや使わないお箸が入っていたら、それらを取り出し「必要なものだけ」残してください。気持ち的に「沢山あれば、どれでもすぐ使える」と思いがちですが、案外「必要なものだけ」にした方が、迷ったり選んだりする手間を省き、時間も短縮できます。書けないペンが入っていると、探す手間だけでなく「もう！書けないじゃない！」とイライラもプラスされますよね。心の安定のためにも、ぜひペン立てと箸立ては最低限の使うものだけにしてみてくださいね。

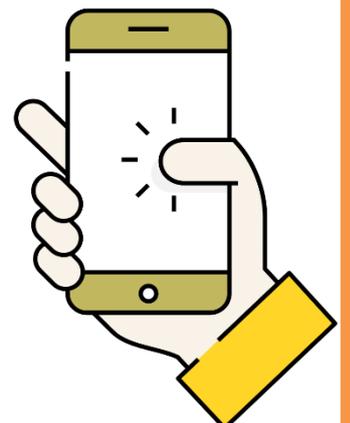
◎定位置を決める

ハサミを使いたいのに見当たらない。最近は安く買えるので買ってしまいがちですが、ちょっと整理したらハサミが何本も出てきた・・・ということはありませんか？「何個あっても困らない」と言われるかもしれませんが、先ほどと同じく「モノが多い＝探す時間がかかる」ということにつながるのです。ですから、よく使うモノは「定位置」を決めましょう。同じ位置に置くようにすれば探す必要がありません。そして定位置を決めるもう一つのメリットは「片付けが楽」なのです。私は片付けが大の苦手なのですが、娘が徹底的にモノを置く場所を決めてからは、とにかく使ったら、買ってきたら決まった場所に置く。「なるほど！モノにも帰る場所（定位置）があると部屋は散らからないのか！」と納得。片付けが気になるみなさんも、まずは定位置を決めてみませんか？

◎覚えることをやめる

物忘れがひどくて認知症かな？と不安になったりしますか？でも、人間も機械も「経年劣化」はするものです。電化製品だって寿命はあります。だから忘れることを悲しむことはないのです。視力が低下したら眼鏡をかける、聴力が低下したら補聴器をつける。これと同じで忘れそうなら「メモをとる・写メを撮る」に変えませんか？

私も立体駐車場に停めたときは、必ず写メ。買い物はメモに書くけどメモを写メ。なんでもパシャリ！記憶力の低下はよく頑張った証ですよ！無駄に考えるより「覚えるのをやめる」ことも困らない生活のコツですよ！



6月は水害が増加する梅雨の時季



大雨に備えよう

問 危機管理防災課 ☎928-1228) ID329558

近年は大雨による災害が長期化・激甚化するケースが増えています。いざというときに素早く避難できるよう、普段からの備えが必要です。梅雨や台風が発生するシーズンに向けて、次のことを確認しておきましょう。

① ハザードマップの確認

ハザードマップでは災害発生時に危険な区域や避難経路、緊急避難場所などが確認できます。
普段から自宅や勤務先などに、どのような災害リスクがあるのか確認しておきましょう。



② マイ・タイムラインの作成

災害発生時に取るべき行動について「いつ」「誰が」「何を」するのか「避難開始のタイミング」などをマイ・タイムライン(防災行動計画)としてあらかじめ決めておくことで、慌てず避難することができます。



③ 非常時持ち出し品の準備

食料品 <input type="checkbox"/> 飲料水 		<input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳瓶 		<input type="checkbox"/> 食品 		医療・衛生用品 <input type="checkbox"/> 医療品 		衣料品 <input type="checkbox"/> 衣類・運動靴 	
<input type="checkbox"/> 毛布・タオル 		<input type="checkbox"/> マッチ・ライター・ろうそく・万能ナイフ 		<input type="checkbox"/> 乾電池・充電器 		<input type="checkbox"/> 簡易トイレ 		<input type="checkbox"/> 現金・預金通帳・保険証 	
避難・救助用具 <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災頭巾・作業用綿手袋 		<input type="checkbox"/> 懐中電灯・ラジオ 		<input type="checkbox"/> ケージ・餌 		ローリングストック法で食品の賞味期限切れを防ぐ 			



雨が多い時期はテレビ・ラジオ・新聞の天気予報に注意し、天気の移り変わりに気を付けましょう。ふくやま防災メールや市公式LINEを登録しておけば、防災情報が手に入りやすくなります。

ふくやま防災メール



市公式LINE



市HP「防災情報」





6月のお花はなんと言っても紫陽花あじさいですね。

梅雨時期に雨に濡れている紫陽花はほんとに美しいです。花言葉は、「移り気」「浮気」「無常」

また、「学名(属名)を Hydrangea(ハイドランジア)といい、もともと日本に自生していたガクアジサイ(額紫陽花)が母種となり、西洋にわたって品種改良されたものが世界の紫陽花の主流になったという説もあります。

紫陽花の名前は、真の藍色の花が集まるという意味で、「集(あず)+真(さ)+藍(あい)」が変化したものと言われています。母の日に紫陽花をプレゼントされた方は多いのではないのでしょうか。

来年もきれいな紫陽花を楽しみたいのなら、7月のお手入れがポイントになります。「剪定(せんてい)と植え替えが必要です。花がきれいな状態でも、7月中旬までには切り落としましょう。そのままにしておくと花の維持で体力を使い果たして、次の年は花を付けなくなってしまうことがあります。剪定する位置は、花が咲いている先端から、2~3節目をカットすればOKです。

理由は、その位置から生える花芽は育ちやすく、樹高も整えやすいとされているためです。

7月には、剪定と植え替えを忘れずに!



子育て支援に興味がある方
地域で活動をしたい方

募集!!

子育てサポーター(ファンクター)

養成講座

◆日時 7月31日(水)、8月7日(水) (2回連続講座)
13時30分~16時00分

◆場所 まなびの館ローズコム 4階 小会議室3
(福山市霞町1-10-1)

◆内容 『親の力』をまなびあう学習プログラム」講座の進行役になるためのスキルを学びます。受講後はボランティアとして活動します。
お気軽にお問い合わせください!

◆対象 子育て支援に関心のある方 ◆定員 ※先着20人 ◆参加費 無料

◆申込み・問合せ先 まちづくり推進課 084-928-1243

◆締め切り 7月19日(金)

