

# キラキラ しんいち

第180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です！



## 第40回 しんいち交流館まつり

今年度の交流館まつりは、地域の交流を目的とし、交流館で活動されている各教室やサークルの学習活動の発表及び、学区内の活動団体にも出展、出演募集をいたします。また、地域の方にも観覧していただきたいと思います。

詳しい内容については、1月の交流館だよりでご案内させていただきます。

■作品展示 1/30(木)～2/2(日) 9時～17時

■ステージ発表 2/2(日) 9時30分～13時(予定)

※2/2(日)駐車場 新市交流館・小学校運動場

【問い合わせ】新市交流館 0847-52-5546

## 地域コミュニティを深める会(新市学区住民学習会)



11月27日に新市学区人権教育推進協議会の住民学習会(地域コミュニティを深める会)を開催しました。

今年度は午前・夜間の2回の開催にて、協議会の運営委員、推進委員など80人が参加しました。

学習会では、福山市人権啓発リーフレット「無意識の思い込み・偏見について考えてみませんか？」を使用し、北部地域振興課の職員から説明がありました。

英語では、「アンコンシャス」は「無意識」という意味で、「バイアス」は「思い込み」とか「偏見」という意味があります。「アンコンシャスバイアス」は、私たちも知らない間に誰かを不愉快にさせたり、差別につながる恐れもあります。

人権啓発リーフレットを見て、私たちの思い当たる項目について考えたり、話をしたり、イラストについてもグループで意見交換をしました。

「アンコンシャスバイアス」への気づきは、一人ひとりの違いを認め合い、多様性社会の実現に向けた第一歩です。まず、学習し、何か一つ自身が行動にしていけるよう考えていきましょう。

年末年始の交流館休館日は、

**12月29日(日)～1月3日(金)です！**

来年もどうぞよろしくお願いいたします！ 新市交流館職員一同

# 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！

「人生 100 年時代を楽しく生きる準備のコツ  
免許返納が認知症予防にもつながる！？」

(No.79)

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。11 月後半になって一気に冬の寒さになりましたね。今年は喉、咳のかぜも流行しているので、気をつけましょう。

今月は、みなさん気になっている「免許返納」は、実は楽しく生きる準備ですよというお話です。  
◎車の維持費とタクシー代を比較すると・・・

みなさん免許を返納すると「病院にいけない」「買い物に行けない」と言われます。確かに歩いていける方は少ないかもしれませんが。そしてタクシー利用を勧めると「高いから」と言われるのですがそうでしょうか？

車の維持費は軽自動車でも 37 万以上かかるという調査結果があります。その上、70 歳以上になると免許更新時に高齢者講習を受ける費用も 70 歳未満の人よりかかります。そう考えると、車をやめてタクシーを利用することを考えても、年間で 37 万もタクシー代を使うことはないのでは？と思うのですがいかがでしょうか？

◎歩く速度と認知症の関係

車を運転する人は、どうしても歩く機会が少なくなりますよね。私自身も車移動の日は歩数が少ないなと思います。歩く機会が少ないと歩く速度も遅くなります。実際に車に乗らない生活の同世代の人と歩くと、明らかに私は速度が遅くついていけない。別に早く歩かなくても良いのですが、実はこの歩く速度は認知症と関係があるのです。アメリカのオレゴン健康科学大学の研究では、認知消予備群（MC 李 1）の人でも健康なグループに比べ歩行速度が毎年 1 秒あたり 0.01m 遅くなっていく（出展：太陽生命ダイレクトHP）そうです。

では、歩行速度を上げるには？と考えると、日頃から歩くのが一番なんですよ。速度を上げるためには、腹筋も必要ですし、足を前に蹴り出す力も必要です。そのためには足の筋力が必要です。目標は 1 週間に 90 分歩くことだそうですが、できていますか？

◎免許返納の時期を考えながら、これからも楽しく生きる準備をする

とはいえ「明日から車に乗りませ～ん！」というのは難しいですよ。実際に免許返納後は外出しなくなり、地域から孤立するという声もあります。ですから、少しずつ準備が必要なのです。歩けない、車も運転できないという時まで車に頼るのではなく、少し歩ける時から車を使わない移動を試みる。買い物ならどこまで歩けるのか？病院は車以外に移動手段は、あるのか調べたり、実際にバスやタクシーを利用してみるなど、どんな生活になるのか実験しながら、環境を整える必要があります。

何事も、切羽詰まってから切り替えると、選択肢がなくなって損をしてみたり、納得いかないのに我慢して決めることになりがちです。

運転免許も取り上げられるのではなく、自主的に返納しませんか？

免許返納はお金をかけずに健康を手にいれる第一歩です！



歩行と認知症



## 今月の植物は『シクラメン』

今月のお花は「シクラメン」をご紹介します。

ポインセチアと同じくらい 12月になると色々なシクラメンがお花屋さんに並びます。

古来は「アルプスのスミレ」と呼ばれ花よりも塊茎の澱粉が珍重され有毒物質を含むにもかかわらず 食用にされていたそうです。

シクラメンの原産地、地中海沿岸では 野生の豚が球根（塊茎）部分を食べていたため、「雌豚のパン=sow bread」と呼ばれその事から 明治時代に入り、シクラメンが輸入された際、和訳して「豚の饅頭=ブタノマンジュウ」という和名が付いたそうです。

シクラメンの伝説もあります。草花を好んだソロモン王が王冠に花のデザインを取り入れようと思い、様々な花と交渉するが断られ、唯一承諾してくれたシクラメンに感謝するとシクラメンはそれまで上を向いていたのを恥ずかしさと、嬉しさのあまりうつむいてしまったとか、シクラメンが下向きに咲いてる様子が花言葉の「内気なはにかみ」とされたようです。

シクラメンの好きな環境は、日当たりの良い場所、窓辺に置かれると良いですね。

そして水やりは 花や葉に水がかからないように 必ず株元から水を与えましょう。



＼新市ひよこサークルの皆さんと一緒に楽しみましょう／

## 人形劇サークル **パフ** さんが新市に!!

福山市を中心として活動中の人形劇サークルパフさんが、新市交流館にやってきます！

子どもの夢の世界に生きている“りゅうの子「パフ」”と一緒に、人形劇を中心に、ブラックファンタジー、大型紙芝居、エプロンシアター、手品、手遊び等をしているボランティアサークルです。

「パフ」と一緒に、楽しい時間をお過ごしください♪

**無料**

**日時:2025年1月15日(水) 10時～**

**場所:新市交流館 対象:未就園児と保護者**

お申し込みは新市交流館まで TEL:0847-52-5546

ぜひ見に来てね～

# ポスターデザイン募集!!

## KIRA KIRA 2025

### 第29回 KIRAKIRA まつりしんいち

- ★募集期間 2025年(令和7年)1月9日(木)～3月21日(金)
  - ★応募資格 福山市新市町在住または、通勤・通学している人
  - ★応募作品 四つ切(392mm×542mm)の縦使用で作成してください。
  - ★褒章 優秀賞(ポスター採用)1点 図書カード1万円分  
佳作 3点 図書カード3千円分
  - ★応募者全員 参加賞あり
- ※募集要項・応募用紙は、新市交流館にあります。



今年度のポスターは  
新市小6年生  
くまはらはお  
熊原葉生さん作です

## フレイルチェック会

フレイルに早めに気づいて  
予防しましょう!

～あなたはフレイル状態になっていませんか～

- とき 1月15日(水) 10:00～12:00 13:30～15:30

(※いずれの時間も内容は同じ)

- ところ 福山すこやかセンター
- 対象 おおむね65歳以上の市民
- 定員 先着各15人(予約が必要)
- 持参物 裾を膝まであげられるズボン・くつ下などご参加ください。  
飲み物、動きやすい服装(裸足で測定する項目があるため、)



「フレイル」カローラ

＜申込先＞健康推進課(12/16から受付)

電話：084-928-3421

他の日程や会場は  
こちらから ⇒



## 『無意識の思いこみ発見かるた』作りワークショップ

日常に潜む「思いこみ」について考え合った意見を基に、  
『無意識の思いこみ発見かるた』の読み札をみんなで制作します。(3回開催・・・同じ内容で実施します。)

と き ①12/22(日) ②1/26(日) ③2/2(日)

※3回とも 14:00～15:30

ところ ①福山市役所 3階 大会議室  
②西部市民センター 5階 大会議室  
③東部市民センター 1階 第1会議室

定員 各回30人(先着)

申込・問合せ 申し込みフォーム、または  
多様性社会推進課 928-1006まで

かるたイメージ

家事・育児は  
誰がするの?

