

キラキラ しんいち

第181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！



みなさまにおかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

「つどろ・まなぶ・むすぶ」の拠点として、交流館は地域活動を支援できるよう努めてまいりますので、今年もどうぞよろしくお願いたします。

交流館職員一同

第40回

しんいち交流館まつり

しんいち交流館まつりは、交流館で活動しているサークルや教室の作品展示とステージ発表を行い、一年間の成果発表及び交流の場として定着しています。また、新市保育所ぱんだ組、新市小学校2年生のみなさんも出演します。併せて地域で活動団体の出演や出展も募集しています。

(問い合わせ：新市交流館 52-5546)

■作品展示

1月30日(木)～2月2日(日)9時～17時

展示内容：＊いけばな〔いけばな教室〕＊絵手紙 ＊ガーデニング ＊着物リフォーム
＊クラフトテープ手芸 ＊写真 ＊水彩画 ＊手芸 ＊スマホタブレット教室
＊ちぎり絵 ＊陶芸 ＊パソコン教室 ＊フラワーアレンジメント

展示場所：玄関ロビー 2階会議室

■ステージ発表

2月2日(日)9時30分～13時予定 ＊老人センター会議室 うどん販売あります！

出演団体：＊オカリナ〔プリンセスローズ〕 ＊踊り〔備後緋音頭をつなぐ会〕
＊踊り〔ハートフルダンス〕＊着物リフォームファッションショー(パブリカ)
＊コーラス〔コーラス教室〕＊新市小学校2年生 ＊新市保育所ぱんだ組
＊吹奏楽〔新市中央中吹奏楽部OB会〕 ＊大正琴〔琴城流大正琴新市教室〕
＊太極拳〔チーム新〕＊太鼓〔神谷川親和会〕
＊ハーモニカ〔新市ハーモニカサークル〕
＊ピアノ〔らくらくピアノAクラス・Bクラス〕 ＊尺八〔竹友会〕
＊フラダンス〔アロハココ優芽〕

■飲食コーナー うどん(老人福祉センター 会議室)

※2月2日の駐車場は、新市小学校グラウンドをご利用ください。

2025年度 新市コミュニティカレッジ 受講生募集

申し込み期間 2月5日(水)～2月19日(水) 平日 8時30分～17時
土曜日 8時30分～12時

申し込み方法 申込期間内に交流館へ直接電話でお申し込みください。
問い合わせ 新市交流館 電話 0847-52-5546
受講者の決定 3月初旬に、はがきで通知します。(申し込み多数の場合は抽選となります。)
入学金 1講座につき300円
(受講決定の通知はがきを、交流館窓口へ持参し入学金の300円を納入していただきます。同時に受講のしおりをお渡しします。)

受講期間 2025年4月～2026年3月(1年間)
※受講日程は、講師の都合及び祝祭日により変更する場合があります。

講座内容

講座名	講師	内容	日程	月会費(円)	定員(人)
からだカイゼン教室	からだカイゼントレーナー 崎谷 俊明	笑顔ある暮らしのため、プロのトレーナーが身体の構造・仕組みの話から、簡単なエクササイズを教えます。	第2・4月曜日 13:30～15:00	1,000	20
オカリナ (初級)	井上 美津子	楽器が全く初めての方でも楽しむことができ、やさしく郷愁をさそう音は、心が安らぎ健康に良いですよ。	第1・3金曜日 9:30～10:30	1,000	5
オカリナ (中級)	井上 美津子	オカリナ経験者、2重奏のアンサンブル演奏を楽しみましょう。	第1・3火曜日 9:30～10:30	1,000	10
			第1・3木曜日 9:30～10:30	1,000	10
⑨オカリナ (上級)	井上 美津子	難しい曲にもチャレンジ、指使いやテンポの取り方、技術を習得しましょう。	第1・3金曜日 10:40～11:40	1,000	10
らくらくピアノA	日野 敬子	中高年から始めるピアノ講座です。楽譜が読めなくても大丈夫。一緒に楽しみましょう。	第1・3火曜日 13:00～14:30	1,000 (予約代は別途)	25
らくらくピアノB			第1・3火曜日 14:40～16:10	1,000 (予約代は別途)	25
スマホ教室	老人大学講師 西 佳子	スマホを日常さまざまな場面で使いこなし、趣味や生活に役立てましょう。	第2・4土曜日 10:00～11:30	2,000	15
⑨スマホ教室 (初心者)	老人大学講師 西 佳子	ライン通信など、少しずつできることを増やしていきましょう。	第2・4土曜日 13:30～15:00	2,000	5
パソコン教室	老人大学講師 西 佳子	パソコンの基本操作ができる方。趣味や生活に役立つ内容です。 (Windows10以上のノートパソコンを持っている方が対象です)	第1・3月曜日 13:30～15:00	2,000	10
花教室	花職人 福岡祐映	季節の花を自分らしく自由にアレンジして、楽しんでみませんか！花のある暮らしは心を豊かにしてくれます。	第4木曜日 10:00～11:30	3,000	20

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
若さの秘訣は生涯学習に参加することから！」

(No.80)

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。新年を迎えましたが、私がお正月を感じるのは「近所のスーパーが閉まっていること」でした。皆さんはいかがですか？

さて今月のテーマは「若さの秘訣と生涯学習」です。新年を迎えて「また一つ歳をとったなあ」とため息をついた方、ぜひじっくり読んでみてくださいね。

◎病は気から、若さも気持ちから！

みなさんのご自身のことを、実年齢よりも若いと思いますか？昔は若くて良かったなあと思いますか？もしも過去のことを「あの頃は良かったなあ」と思ったら、このタイプの方は要注意！実はソウル大学やフンボルト大学の研究からも「自分を実年齢よりも若いと思う人の方が、健康状態が良好である」という結果が出ています。病は気からとよく言いますが、実は若さも気からですから、実年齢に関係なく私は若い！と思うことが元気の秘訣です。

◎出かけること、人に会うことが億劫になったら要注意！

寒い時期は特に、出かけることが億劫になりがちですが、特に高齢になって友だちや人に会いたくないという人は要注意です！意欲低下の現れかもしれません。実は意欲低下は認知症の初期症状にも含まれるほか、横になったり座ったりしている時間が長くなると、運動機能もどんどん低下することにもつながります。

また、友だちに会うのが億劫になっている人で「話が續かない、何を話したら良いのかわからない」「会っても何も面白くない」などと感じている人も、認知機能が低下している可能性があります。話をしないと体だけでなく、口も動かなくなってしまう、ご飯を飲み込むことが困難になることに繋がるので、いつまでも美味しいものを食べていたい人は、友だちに積極的に会って話をすることも大切です。



◎生涯学習に参加して、これからも若さを保ち健康で楽しく生きる準備をする

とはいえ、会って話す友だちがいなくなっ…という方もいらっしゃるかもしれません。そんな時には、様々なグループやサークルが活動している交流館の生涯学習がおすすめです。ご自身の興味関心のあるものから始めるもよし、これまでやってこなかったことに挑戦するもよし！もちろん、サークル内の人間関係が面倒だということもあるでしょう。しかし、それもまたどうすれば気持ちよく参加できるのか？を考える「脳トレ」です。また、生涯学習に参加するということ

とは、出かける準備を含めて、体を動かすことにつながります。何かが上達することを目標にするのではなく、いつまでも気持ちを若く保つために参加してみてください。

もしも外出が困難な状態の方ならば、家の中を変えてみてください。昔好きだったもの、好きなタレントの本やコレクションを飾って、好きなものに囲まれる生活。推し活は世代を超えていつまでも元気で若々しく生きる大切な活動です！



国民生活センター
「推し活を知る」



新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお祈いします。

2025年1月は『千両』をご紹介します。

千両は、日本や東アジアを原産地とする常緑性低木です。一年を通してツヤツヤした常緑の葉をつけ、寒さの厳しい冬に赤く美しい実をつけます。

千両の花言葉は、「利益」「富」「財産」「裕福」「恵まれた才能」など縁起の良い言葉ばかりです。

そして千両と同じく赤い実をつけるものに、万両があります。万両は、千両より沢山実が付くことから名前が付いたそうです。

千両と万両の違いはと言うと、実が葉の上についているものが千両、葉の下に垂れ下がっているものが万両です。どちらもお正月の縁起物として、アレンジメントや生け花に生けられます。

千両と万両は名前に江戸時代の通貨単位の「両」がついてることから「富」「繁栄」を表しています。赤い実をつけ「両」がつく縁起木の正式名称は次の通りです。

- ・億両（ミヤマシキミ）
- ・万両（ヤブタチバナ）
- ・千両（クササンゴ）
- ・百両（カラタチバナ）
- ・十両（ヤブコウジ）
- ・一両（アリドウシ）

とたくさんありますね。

みなさんもお正月には千両を飾っておられますよね。今年の金運アップ間違いありませんよ。



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 2月4日(火) 10:00～12:00 13:30～15:30

(※いずれの時間も内容は同じ)

- ところ 西部市民センター (福山市松永町3丁目1-29)
- 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 飲み物、動きやすい服装(裸足で測定する項目があるため、裾を膝まであげられるズボン・くつ下などでご参加ください。)



「フレイル予防ローラ」

<申込先> 健康推進課 (1/15から受付)
電話：084-928-3421

他の日程や会場は
こちらから→



かすみさんの絵本パーティー



1995年に発生した阪神・淡路大震災から30年が経ちました。その後も2011年には東日本大震災、昨年は能登半島地震と続き、大勢の人やペットとの悲しい別れがありました。

今回は哀悼の意を込めて、小学校一年生の教科書(光村教育図書)にも載っているグリーフケア絵本をご紹介します。

グリーフケアとは、大切な人を亡くしたり、別離を経験したりしたことで、悲嘆(グリーフ)を抱える人々を支援するケアです。

悲しみや苦しみを無理やり抑え込まず、ありのままで受け入れて、立ち直り、自立し、成長し、希望を持つことができるように支援することで、医療や福祉・介護・教育・葬儀など、さまざまな現場で必要とされています。

誰もが避けられない別れや死は、一人ひとり、それぞれにとってかけがえのないものです。深い悲しみにそっと寄り添う絵本がグリーフケア絵本です。

『ずーっと ずっと だいすきだよ』 文・絵：ハンス・ウィルヘルム 訳：久山太一 評論社

僕はエルフィーを忘れない。世界一素敵な犬だったんだ。

毎日一緒に遊んだよ。僕はエルフィーのあったかいおなかをまくらにして、寝るのが好きだった。

いたずらもしたけど、家族みんなエルフィーが、大好きだった。

でも、誰も好きって言ってやらなかった。言われなくてもわかると思っていたんだね。

それから、僕の背が伸びるにつれ、エルフィーはだんだんと年を取り、おさんぼも嫌がるようになった。

それでも僕らは、いつも一緒にいた。やわらかい枕に寝させて、每晚必ず「エルフィー ずーっと、だいすきだよ」って言ってやった。エルフィーはきっと、わかってくれたよね。

ある朝、とうとうエルフィーは死んでいた。

みんな泣いて肩を抱き合った。

僕だって悲しくてたまらなかったけど、いくらか気持ちが悪かった。

だって、每晚「ずーっと、だいすきだよ」って言ってやっていたから……

ペットが死を迎えた時、「これは、しなかった方が良かったかもしれない」とか「あれもしてあげたかった」と自分を責め、胸がキューッと苦しくなります。

会話のできない動物だからこそ、余計にいなくなった現実を受け止めきれずに後悔ばかりするのもかもしれません。

そんな辛い気持ちの時にこの絵本は、そっと寄り添い、元気な時に一緒に遊んだこと、ほめてやったこと、うれしそうなる表情を思い出させてくれます。

ふだんから愛する人には、素直に「愛している」といつも伝えることが一番大切なことだと、この絵本は伝えてくれています。

そうすると毎日が幸せになり、いずれは、その優しくあたたかな愛の思い出が悲嘆がら立ち直らせてくれて、希望を持てるやもしれません。

絵本で心の平穏が保てますように。

ずーっと ずっと
だいすきだよ

ハンス・ウィルヘルム 絵本
久山 太一 訳



評論社

多文化共生連続講座

第2講座 映画「再会の奈良」上映会

日時 2025年2月9日(日) 13:30~15:30 (開場 13:00)

会場 北部市民センター ホール
(福山市駅家町大字倉光37番地1)
入場無料・申込不要



再会の奈良 公式HP

主催 北部地域振興課

共催 福山市中国帰国者をささえる会/中国・四国中国帰国者支援・交流センター

問合せ先：北部地域振興課 (TEL 084-976-9460)

巡回 満州移民の写真・パネル展～地域共生社会の実現のために

【会場・日程】

- ① ~~常金丸交流館 12月16日(月)～12月22日(日)~~ 《終了しました》
- ②-1 駅家西交流館 1月6日(月)～2月7日(金)
- ②-2 北部市民センター 1月6日(月)～3月7日(金)
- ③ 常金丸交流館 3月7日(金)～3月9日(日)

※ どの会場も最終日については、終了時間が繰り上がる場合があります。

【内容】

満蒙開拓の歴史、帰国後の生活などのパネル展示、書籍等の閲覧

問合せ先：北部地域振興課 (TEL 084-976-9460)

多文化共生連続講座

第3講座 常金丸分村の記憶をどう伝えるか

日時 2025年3月9日(日) 13:00~15:30 (開場 13:00)

会場 常金丸交流館 (福山市新市町大字金丸414番地)

- 内容
- 常金丸分村満州開拓団史を語り継ぐ
(常金丸・藤尾郷土研究会 石口 寛治さん)
 - 常金丸分村の記憶をどう伝えるか
(福山市立大学 牧田 幸文教授)
 - フィールドワーク (満州分村常金丸開拓団追悼之碑めぐり)

主催 北部地域振興課

共催 福山市中国帰国者をささえる会/中国・四国中国帰国者支援・交流センター

問合せ先：北部地域振興課 (TEL 084-976-9460)

