

キラキラ しんいち

第182号

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

しんいちろう

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 盛大に行われました！

(主催：しんいち学区まちづくり推進委員会)

今年度の交流館まつりは、1月30日(木)～2月2日(日)の期間、新市交流館、しんいち老人福祉センターで活動されている15団体、117人の作品展示が行われました。

2日(日)のステージ発表では、地域の参加もあり16団体の出演に大変盛り上がりしました。オープニングは大正琴の皆さんによる演奏、途中から大正琴の演奏で、新市小学校2年生による「それ行けカープ」の大合唱に会場からは、手拍手による応援が送られました。

また、5年ぶりに新市保育所ぱんだ組の出演や、地域の皆さんの太鼓演奏に会場は、熱気に包まれていました。

ステージ発表

1階老人センターでは、料理教室の皆さんによるうどんの販売があり、美味しいうどんて交流の輪が広がっていました。



大正琴&新市小学校2年生



(オカリナ) プリンセスローズ



新市保育所 ぱんだ組



神谷川親和会



新市中央中学校吹奏楽部 OB会



正面玄関を入ると、お花の匂いに、来場者の方は、ひと足早い春の訪れを感じ、心が和みましたと大変好評でした。

また、2階の会議室には、着物リフォームの作品や手芸・絆サークルの作品他、写真、絵手紙、陶芸など、多彩な作品や力作が展示されました。



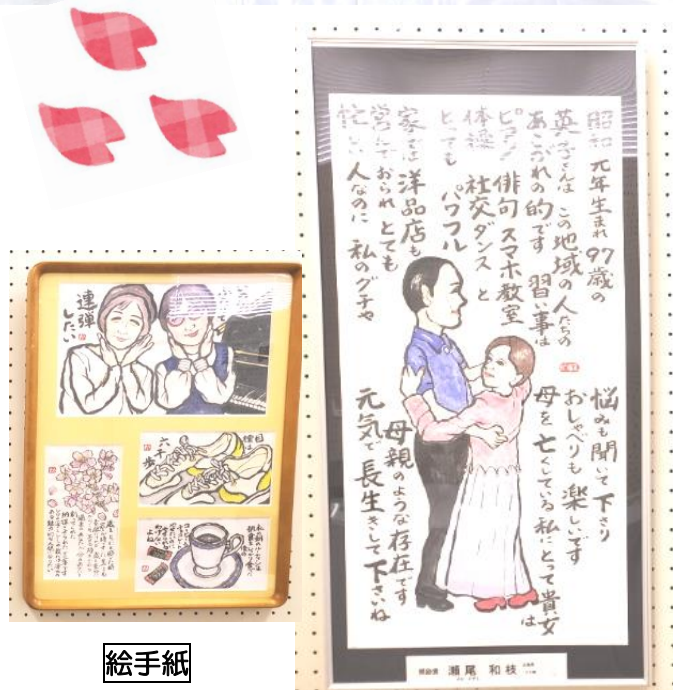
ガーデニング



花教室



いけばな



絵手紙



手芸サークル



着物リフォーム教室

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
～寒いときにも座ってできる運動で自分を暖める～

(No.81)

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。この冬は暖冬かと思いきや、最強最長寒波がやってくるなど、やっぱり冬は寒いですね。だからと言って、室内でじっとしているのは禁物ですよ！服装や食べ物に気をつけながら、寒い時こそアクティブに動きませんか？

◎寒い時には部屋を暖めるよりも、自分を暖めよう！

皆さん、部屋の温度は何度ですか？我が家の設定温度は 20 度なので、かなり低めかもしれません。だけど、母も私も風邪を引きません！「寒いと風邪をひく」と言いますが、風邪のウィルスや細菌は、乾燥している冬の方が活発になるんですよね。そのため、お部屋を暖め過ぎて乾燥すると、結果風邪をひきやすくなるんです。でも、寒いよ・・・そんな時には、薄手のものを重ね着しましょう。最近は綿 100%でも暖かい素材の下着がたくさん販売されています。2 月になったらお安くなっているの、スーパーやドラッグストアで探してみてください。買うなら今です！

◎それでも寒いから出かけたくないなあという方は「上げるだけ、まわすだけ」運動！

寒い時期は、ストーブの前やこたつの中でじっとしている時間が増えますね。実はこれ、寒いから体を丸くしてじっとしている、じっとしているから体が温まらない、この悪循環なのです。でも、こたつやストーブから離れたくない・・・そんな時には、ストーブの前で椅子に座ったまま、足を上たり下ろしたりするだけ、こたつに入ったまま、足の指でグーパーグーパーするだけ、首、手首、足首をまわすだけ、これだけを 1 時間に 1 回くらいしてみませんか！

足の指を動かしたり、ぐるぐるまわすと、自然と体が温まりますから、こたつから出たくなるかも！？

◎寒い時こそ、春になったらすぐ動くための準備の時です！

今回は、寒い時期は暖房器具から離れたくない！という人にもオススメのちょっとした運動をご紹介します。寒い時にあまりにも動かないでいると、いざ春になっても動くためのリハビリが必要になって、すぐに楽しむことができません。

福山市の広報では、65 歳以上の福山市民を対象とした介護予防プログラム「ふくやま SHINKA プロジェクト」が紹介されるなど、楽しみながら健康づくり、人との交流でフレイル予防なども紹介されていましたね。新市では、2 月 23 日には「いっきゅうマルシェ」、3 月 16 日には「春まつり」が開催される予定でみなさんも、寒くても少しずつ体を動かして、春を思いっきり楽しむ準備をしていきませんか！



SHINKA



一宮マルシェ



2月は花木がたくさん花屋さんに並びますね。

今月は^{ひめみずき}姫水木をご紹介します。
花言葉は「思いやり」「信頼」

お花屋さんでは 年末年始に、裸の木につぼみがついた枝が、お正月の花材として出回り、2月の立春ころになると、淡い黄色の花が咲き始めた花つきの枝が出回ります。

また、5月になるとハートに似た、かわいらしい形の葉がついた新緑の枝が出回ります。秋はその葉が紅葉し季節を通して表情が変わります。

水の上がりも良く、花持ちも良いため、年末に生けた枝ものが2月まで日持ちして花が咲くこともあります。切り花と合わせて飾ると、ひと回り大きなお花になります。

ひとつのつぼみから、だいたい1~3個くらいの小さな花が付き、枝ぶりも美しく、枝一面に花が咲くので一枝でも見応えがあります。枝物の水上げ方法は、細い枝は一文字に、太い枝は十文字に切り込みを入れたり、木肌を削って吸水面積を増やすと水が上がりやすくなります。枝物を生ける時は水の量は多めにし、花器も枝の重さに耐えられる器を選んで生けましょう。あなたも姫水木一種でお家に飾ってみてはいかがでしょうか。



春の火災予防運動実施中（3月1日～3月7日）

福山地区消防組合からのお知らせ



2024年中に福山地区消防組管内で92件の火災が発生しました。

スマートフォンやモバイルバッテリーなどに広く使われているリチウムイオン電池の出火件数が増えています。2024年中に管内で9件発生しています。

次の4つのポイントに注意して、同様の火災を未然に防ぎましょう。

① 製品本体に強い衝撃を与えない。

② 高温になる場所に置かない。

③ 定められた方法に従って充電するなど、取扱説明書に記載されている適切な方法で使用する。

④ 処分する際は、地域のごみ回収方法をよく確認する。

<お問い合わせ> 福山地区消防組合消防局予防課 TEL：084-928-1192



携帯・スマホ



モバイルバッテリー



おもちゃ



電気シェーバー・電動歯ブラシ



ハンディファン