

新涯 福祉だよい

発行: 新涯学区の
福祉を高める会
発行責任者: 北川 慶子

新涯学区の福祉を高める会の活動について

新涯学区の福祉を高める会は、学区内の乳幼児から高齢者に至る全ての人々の福祉増進を図ることを目的に、一九八六年発足以来四十年にわたって、地域の要請に即応した活動を行うよう取り組んでまいりました。現在、実施している主要な事業は次のとおりです。

主要な事業

◆乳幼児育成支援事業

(おもちゃサロン)



就学前の乳児・幼児を対象に、子育て中の親子の居場所づくりとして開催しております。具体的には、子どもたちの遊びの場として、子育ての相談や保護者同士の交流の場として、また、専門講師による子どもの健康に関する講座や絵本の読み聞かせなども行う場として、毎月第二火曜日に開催しております。

◆中高齢者の健康増進事業

(ふれあいいきさロン)



毎年一回、おおむね八十歳以上の高齢者を対象に開催し、演芸(歌・踊り)やリラックス体操、小学校児童との交流などを楽しんでいただくとともに、食事をしながら四方山話に花を咲かせ、参加者同士の親睦を図ることを目的としております。

(健康サロン・健康講座)

高齢者を対象とした健康づくりを目的とした事業で医療・保健・福祉に関する方々の協力を得て、講演会を始め健康体操、健康食、血圧測定などをを行うもので、併せて参加者の仲間づくり、生きがいづくりに資するものであります。

(スポーツサロン)

健康づくりの一環として、多くの高齢者が日頃から親しんでいるグラウンドゴルフを支援するとともに、毎年グラウンドゴルフ大会を開催する中で、ふれあいづくり、生きがいづくりに繋がっております。

とんじ祭り参加報告

新涯学区とんじ祭りが一月十一日、十二日に開催されました。前日の準備では、くわい喫茶サロンからコーヒーを提供し、実行委員の皆さまには、温ま

◆くわい喫茶サロン

おかげさまで当サロンは、今年六月に開設十周年を迎えます。毎回多くの方に利用いただき賑やかな交流の場となっております。地域のボランティアスタッフが支える温かいサロンです。楽しいひとときと一緒に過ごしましょう♪



menu

コーヒー・紅茶・生姜湯
お茶菓子つき
100円

毎週水曜日 交流館実習室
9:30-11:30

「睡眠」と「健康」の知恵袋

年齢を重ねるとともに睡眠が短く、浅くなるのは自然な老化現象であまり心配する事はありません。「夜、よく眠れない。」その原因は、

- ①メリハリのない日常生活
 - ②ストレス
 - ③社会的要因(退職、死別、独居等)
 - ④身体的要因
- などが考えられます。

【ぐっすり眠るためのポイント】

- ・午前中三十分钟以上日光を浴びる(睡眠ホルモンの分泌を促す)。
- ・しっかりと歩き、活動的に過ごす。
- ・人と会い、会話を楽しむ。
- ・夕方に、軽い運動や散歩をする。
- ・趣味を楽しむ。
- ・寝るも大切!!ただし、ソファや椅子などに寝かり、横にはならず三十分钟以内が目安です。

次回のお知らせ

日 時 一月二十七日(金)

十三時三十分～十五時

場 所 新涯交流館 会議室

テ マ 「睡眠と健康の知恵袋」

第一弾 「ふとんとまくら」について

多くの「」参加をお待ちしております。

十一日は、寒風で雪が舞う中、じどり達の練り歩きなどが盛大に行われ、また、翌日に延期となつた点火により無病息災と一年の平安を願った炎と煙が高く燃え上りました。年の初めの地域の伝統行事として、これからも継続して行きたいものです。

健康サロン・健康講座について

おむちやサロンドクコハマス会

※前回・前々回に引き続き、おむちやサロントリニティを利用いたいたい方からの手紙を紹介いたします。

毎回とても楽しさ参加させていただきました。

十一月の「おむちやサロントリニティ」は、恒例となつておりました。「クリスマスツリーを飾りつ！」を行いました。新涯交流館の会議室をクリスマスバージョンに飾り付け、大きなツリーにキラキラのお星さまや赤いリボンなどたくさんのおもちゃのオーナメントの中から好きなものを選び、子ども達をはじめ参加者全員で飾り付けていました。仕上げに、金モールや点滅ライトを付け完成した華やかなツリーを大変喜んでもらいました。その後、ダンスを楽しんだり、また、サンタクロースからのプレゼントなど、会場は終始和やかで、子どもたちや保護者の方々の温かい交流に笑顔の花が咲きました。また、担当したスタッフも参加者の皆さんと共に楽しむほほえましい時間を共有することができました。これからも、親子で気軽に集えるこのサロントリニティを大切にしたいと思います。

毎月のおむちやサロントリニティでは、子どもたちはおもちゃや乗り物などで遊び、保護者の方々はお互いに情報交換の場としてご利用いただいております。引き続き、楽しい行事を計画しながら開催してまいりますので多くの方々のご参加をお待ちしております。

対象…就学前の乳幼児とその保護者
場所…新涯交流館会議室
日時…毎月第三火曜日 午前十時から十一時三十分



たくさん飾り付けたよー！

福山城あれこれ

No.5

月見櫓(ツキミヤグロ)

「月見櫓」は、本丸の南東角にある一層(階)建ての櫓で、伏見城から移築された建物の一つです。月見の宴に利用されたことから、その名前を冠していますが、海につながる入り江に面しているため、船の出入りを監視するために使われていたことから「着見(ツキミ)櫓」とも言われています。

○夏のプールはとても喜んでいました。皆と大きなプールで遊ぶことができ良い思い出になりました。暑い夏の日は、公園で遊べないのでプールを用意していただきとても有難かったです。

○クリスマス会での大きなツリーの飾りつけは、家ではできないのでとても貴重な体験になりました。



これからさらに交流を深めるために!!

○街や駐車場などのプレイヤマップがあると、乗り物のおもちゃでさらに楽しく遊べると思います。

○参加シールがあると、毎回子どもたちがワクワクするかもしれませんなと思います。

○クリスマス会以外にも、七夕やハロウィン、節分などの行事に、ちょっとした楽しい催しがあれば、子ども同士や地域の方との交流がさらに深まると思います。

一年間と少しの間でしたが、毎回楽しく参加させていただきました。今でも、「またおむちやサロントリニティ」と言っています。おむちやサロントリニティでは、多くの方に声を掛けいただき感謝の気持ちでいっぱいです。本当に有難うございました。

Y・K



たくさん飾り付けたよー！

現在は、茶室を備え、一階は板の間、二階は畳の間として会合などに使われています。城泊にも使われ、一階では金屏風の前で夕食、二階は寝室として使われています。

☆注釈
狭間…弓や鉄砲を撃つための穴、窓
唐破風…神社で多く見られる半円形の屋根
廻縁…二階外側の通路、縁側
高覧…手すり

※参考文献 新版福山城、福山城博物館友の会だより、

備後福山城、他



Y・T