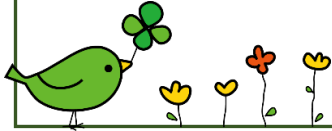


# いせがおか交流館だより

発行：伊勢丘交流館

福山市伊勢丘4丁目6番1号 TEL 084-947-0511

E-mail : isegaoka-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



脱「コロナ生活」じぶんケア」6講座

二〇二三年度 社会教育活動事業報告

**5月** 自分の体と対話しよう！  
カンタン椅子ヨガ マーフル・ワン 矢野 祥子さん  
おなかの健康 株式会社ヤクルト 原田 史子さん  
腸トシ体操 もしたよ

**6月** もしものために 知っておきたい  
福祉用具について知ろう 日本基準寝具株 千葉 洋三さん  
腸ってこんなに 長い？

**7月** 介護についての 人生設計も大切！  
気持ちいい！  
この先も自分の足で元気に歩こう ケアデザイン 竹内 泰斗さん 三谷 彰宏さん  
韓国料理の文化と キムチづくり 金光 美子さん  
転ばない 歩き方  
白菜チ子ミにも挑戦！

**10月** 介護保険のしくみと 施設サービスのいろいろ 老人保健施設ハイトピア・カイセイ 森原 徹さん  
靴選びは 正しい？  
韓国ではキムチ を料理に使う

**6月** 安眠と成長に 繋がるタッチケア  
やさしくタッチ 「ヘヒーマッサージ」 川相 智代さん  
わらべ歌にのせた 運動で免疫力も 上げよう

**12月** 親子でにこにこ体幹遊び 木もれひ子くま助産院 井上 明子さん  
ひとりで悩まないフレキシブル育児 2講座  
子どもユニカール教室 ユニカール普及指導員  
夏・冬休み オハレレッタ 浦島太郎 夏・冬休み 6講座  
攻撃と守り の作戦を！  
ウクライナの方と交流しよう 齋藤 かわりさん、ヒクトリアさん、タチアナさん  
大切なのは 人のいのち  
まさわりチャレンジ 北村 実さん、新割りtai  
海洋ごみ問題に ついても学んだよ！  
シークラス工作 小町くらぶ  
おはなしタイムマシン 「本の森」  
お琴体験 前田 歌邦さん  
火を起こすの って大変  
ポリ袋でご飯 も炊いたよ！



## 伊勢丘学区の福祉を高める会

第16回福山市社会福祉大会の開催にあたり、社会福祉事業の推進活動の功績が認められ、福山市社会福祉協議会より感謝状が贈られました。

伊勢丘学区福祉を高める会では、月1回のおもちゃサロン（未就園児の親子対象）や、いきいきサロン（65歳以上対象）のほか、一人暮らし世帯の交流事業など、さまざまなボランティア活動を行っています。

今年度も社会教育活動事業にご参加、ご協力くださったみなさま、ありがとうございました。来年度もたくさんのご参加をお待ちしています。

## 忘れもの

忘れ物が増えています。退室前に、忘れ物がないか、みなさんで確認してください。



伊勢丘学区の福祉を高める会  
ゆずりは みつる 榎 充 会長

ボランティア 募集中！

4月7日(日) 福山市議会議員一般選挙 投票日  
—— 届けよう あなたの思い 投票で ——



ごあんない

小町  
くらぶ

# ホウ酸団子づくり

こんなことになる前に、  
早めの備えが大切です。



3月26日(火)  
10:00~11:30  
伊勢丘交流館 実習室

材料費: 200円

定員: 6人

対象: どなたでも参加できます。

持参物: ゴム手袋, 持ち帰り用の袋

※ ゴキブリの駆除に使用される「ホウ酸団子」は、手作りであっても医薬品医療機器等法上の医薬部外品です。販売や譲渡には、医薬部外品製造販売業の許可が必要です。講座で作ったホウ酸団子はご家庭で使用してください。

申し込み: 伊勢丘交流館まで (☎084-947-0511)

ペットボトルキャップ  
約20個分できます。

# 福祉を高める会

## おもちゃサロン

リミックタイムが  
大人気!

3月は3月6日に実施しました。  
4月17日(水) 9:30~11:30

伊勢丘交流館 会議室

対象: 未就園児とその保護者  
無料 申し込みは不要です。



## いきいきサロン

3月27日(水) 9:30~12:00  
4月24日(水) 9:30~12:00

伊勢丘交流館に集合

内容: 3月「お楽しみ会」  
4月「散策」

対象: 65歳以上の方

無料 申し込みは不要です。

いっしょに  
楽しみましょう!



## 2023年度 地域と交流館の 協働事業報告

### 歌声喫茶(2回), ミュージックサロン(2回)

演奏中も寝ている  
ひまはありません!

歌って  
笑って  
若返る?



歌声喫茶のおやつ  
タイムが復活しました!

歌声喫茶

ミュージックサロン

### 伊勢丘小町くらぶ(9回)

#### はじめての多肉植物



肉まんパーティー



千支の折り紙



盆踊りエクササイズ

我こそは伊勢丘小町という  
方なら、どなたでも参加で  
きます。(自己申告制)  
楽しみながら交流の輪を  
広げましょう!



ヒンメリのサンキャッチャーづくり



コンサート民謡・舞踊・津軽三味線

### 伊勢丘こどもエコクラブ(8回)

自然界の不思議に子どもたちはいつも興味津々!  
ごみひろいもがんばりました。



幕山・大門探検



イエローチョーク作戦



どんぐりクッキー



野鳥観察



水の学習



ごあんない



# 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 3月19日(火) 10:00～12:00 13:30～15:30

(※いずれの時間も内容は同じ)

「フレイル予防ローラ」

- ところ 東部市民センター
- 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 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。)

<申込先> 健康推進課

☎ 084-928-3421

結果をタブレットで  
分かりやすく表示



## 福山市生涯学習活動費補助金 申請団体の募集

- 構成員数：5人以上の学習グループ
- 補助金額：補助対象経費の2分の1以内で  
上限5万円
- 対象事業：子育て、福祉、芸術、生涯スポーツ  
などの生涯学習活動  
※学習成果が広く社会へ還元される活動
- 申請期間：3月1日(金)～4月15日(月)
- 申請書：まちづくり推進課、各地域振興  
福山市ホームページからもダウンロードできます
- 備考：詳細については、まちづくり推進課へ  
お問合せください。

【生花サークル晶の会】



【美友会】



【New Swing Dolphins】



【問合せ先】

福山市役所  
まちづくり推進部 まちづくり推進課  
TEL. 084-928-1243  
FAX. 084-928-1229

## 介護なんでも相談会

## 相談会場追加のお知らせ

## 包括坪生通信

日頃より、当センターの活動にご理解とご協力を頂きまして誠にありがとうございます。  
2024年(令和6年)4月から、より多くの方に相談会をご利用頂けるよう、相談会の場所を  
2か所(伊勢丘交流館・鳳町内会館)に変更して、交互に開催することになりました。  
下記の日程で、介護・医療・福祉の専門職がお待ちしております。お気軽におこしください。

日時：毎月第3水曜日(祝日はお休み) 10:00～11:00

場所：伊勢丘交流館 (福山市伊勢丘4丁目6-1)

※偶数月 (4・6・8・10・12・2月)

鳳町内会館 (福山市伊勢丘7丁目24-24)

※奇数月 (5・7・9・11・1・3月)

2024年度

相談無料



次回3月20日(水)は祝日のため、交流館での  
相談会はありません。お問い合わせください。

問い合わせ先：地域包括支援センター坪生

☎084-947-9090

日	月	火	水	木	金	土
3/17 さくら町内会 総会	18 体育会総会	19	20 春分の日 伊勢丘交流館で の介護相談はお 休みです。	21	22 中山町内会総会	23
24 子ども会 育成会総会 新伊勢丘 わいがやサロン	25	26 ばらバラ友の会 小町くらぶ ホウ酸団子作り	27 いきいきサロン	28	29	30
31	4/1 自治連役員会	2	3	4	5	6 ども食堂 
7 あすなろ子ども 会一迎会 自治連定例会	8	9 ばらバラ友の会 子ども会育成協 議会定例会	10 中山定例会	11 サンタウン 定例会	12 あすなろ定例会	13 新伊勢丘定例会 あおそら定例会
14 さくら定例会	15	16	17 おもちゃサロン 介護相談の日	18	19	20 ども食堂  福祉を高める会
21 伊勢丘学区総会	22	23 ばらバラ友の会	24 いきいきサロン 交通防犯部会	25	26 広報部会	27
28 新伊勢丘町内会 総会	29 昭和の日	30	○伊勢丘交流館で行われる事業・催し・会議の予定です。 ○グループ・サークルの利用については掲載していません。 ○事情により、中止・変更の可能性があります。			

## 2月の玄関展示

絵画サークル雅友会さんによる水彩画を展示しました。春の訪れを感じさせる色づかいに来館者はうっとりしていました。



## 3月の玄関展示

絵手紙サークル秋桜さんの作品を展示しています。絵に添えられた言葉に、クスッと笑ったりジーンときたり。ぜひご覧ください。

