

令和5年
1月号

福生西公民館ニュース

福生西公民館
ホームページ
QRコード



* 福生西公民館 * Tel : 23-1397 Fax : 23-1794 E-Mail : fukuikew@chukai.ne.jp

1月の行事予定



謹んで新春のお慶びを申し上げます

旧年中は、福生西公民館の活動にご理解とご協力を賜り誠にありがとうございました
みなさまにとって穏やかで楽しい年になりますよう
御祈念申し上げます

福生西公民館
職員一同

師走の風景です。「福生周辺には海、日野川、大山と自然に恵まれ、このコースで散策すると、風景の変化が楽しめ、心と身体の健康にいいですよ」
皆さんもいかがですか？



フレイル対策拠点「Chukai コムコムスクエア」 とのリモート運動 交流体験会 開催 (12月16日)



当日の参加者は各サロンの代表者。90分間徐々に難度があがる運動に苦しみながらも楽しめました。
感想はいろいろな所を鍛える運動ができて、とてもよかったです。片足立ちは全然できないので、家でやってみたいと思います。
転びやすいところを鍛えたいと思います。
ありがとうございました。

公民館年末大掃除のお礼

12/19(月)は前日からの雪模様のため、欠席者が出て少人数でした。しかし出席いただいた教室・同好会、運営委員の皆さまの頑張りで、きれいにさせていただきました。
おかげさまで、気持ちのいい新年を迎えることができました。

《福生西地区青少年育成会・子ども会育成会》

12/18(日)に開催を予定していた「子どもしめ縄作り」は、新型コロナウイルスの感染予防が十分に取れないため誠に残念ですが、中止としました。

《新刊入庫のお知らせ》

「写真が語る
米子・境港・西伯・日野の100年」
貴重な写真が掲載されています。ぜひ、
ご覧ください。



《公民館からのお知らせ》

◆公民館ワックス清掃 1/13(金) 8:30 から終日
公民館床面のワックス塗布作業、外窓清掃のため、
公民館は使用できません

1	日	◇ 元旦
2	月	
3	火	
4	水	仕事始め 新年互礼会は中止になりました
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	◇ 成人の日
10	火	なんでも健康相談!
11	水	
12	木	
13	金	公民館のワックス塗布作業・窓掃除
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	安心・安全パトロール
19	木	民生児童委員協議会定例会 在宅福祉員・民生児童委員合同見守り連絡会 福生西地区自主防災連合会
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	米子市人権・同和教育研究集会
25	水	
26	木	
27	金	ふれあい学級講座打合せ
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	マイナンバーカード出張申請受付



《福生西自治連合会からのお知らせ》

とんどさんについて

ビニール製品、鈴などは取り除き、分別して束ねるか、紙袋に入れて出してください。なお、金具類・ガラス・陶器・その他の不燃物は持ち込み禁止です。

*参加される方は、マスク着用にてお願いします。

自治会名	日程	時間	場所
西1区	1/14(土)	8:00~	新田神社
西2区	1/14(土)	8:00~	新田神社
西3区	1/8(日)	9:00~	新開川沿いの影島さんの畑
西4区	1/8(日)	9:00~	むろ米穀店駐車場
西5区	1/14(土)	8:00	新田神社
西6区	1/9(月祝)	8:00~	県営アパート広場
温泉1・2・3区	1/9(月祝)	9:00~	皆生温泉神社

*飾り物の処分につきましては、家庭ごみとして通常の仕分けにて処理していただきますようお願いいたします。

福生西地区民生児童委員協議会名簿

【民生児童委員】

地区区別	委員名
福生西1区	伊藤 禮子
福生西2区の南地区	能勢 雅恵
福生西2区の北地区	八幡 明好
福生西3・4区	仲子 秀彦
福生西5区の南地区	五丁 瑞禧
福生西5区の北地区	福景 順一
福生西6区	下村 美樹恵
温泉1区	住田 幸則
温泉2区	丸山 千香子
温泉3区	亀尾 博

【主任児童委員】

福生西地区	往西 千夏
福生西地区	中川 進

《地域福祉・高齢者福祉対策分科会》

5ケ年計画の活動について

高齢者福祉対策分科会は、重点活動を「サロン活動の充実」「高齢者の健康寿命のアップ」を掲げ年々振り返りながら活動してきました。

サロンは各自治会の世話人の協力を得て毎月開催、特に野外交流、年1回の観光センターでの合同サロンは皆様心待ちにし、楽しい集いとし軌道にのってきていました。

しかし、令和2年新型コロナ感染拡大により活動できない状況となり、今は警報の間を見て感染対策を工夫しながら数回のみの開催となっています。

コロナ禍前に参加していた方で、コロナ自粛により体力低下し参加できない方がおられます。高齢者の社会参加の大切さを実感しています。

そんな中、世話人情報交換会、サロン間訪問の実施は継続しています。大きな声で歌い、おしゃべり自由なサロンができるよう1日も早いコロナの終息を願うばかりです。高齢者健康寿命のアップでは、保健推進員より健診の受診促進用のチラシ、グッズの配布を行っています。

健康講座の開催は、可能な限り各サロンで保健師協力のもとフレイル予防等について実施しました。

高齢者も今後はスマホ利用の必要度が高まると考え、今年度はスマホ操作が苦手なシニア層を対象に「フレイル予防+スマホ講座」を計画し5月より5回開催しました。

フレイルについて、運動・栄養・お口の健康についてわかりやすく講義、スマホ講座では、インターネット、カメラ、マップ機能から始まる「人とのつながり」「地域とのつながり」が出来ることを学びました。

最終回はポッチャ体験をして、皆さん楽しく終了しました。これからも地区の皆様が、いつまでも元気で日々の生活をいきいきと楽しんでいただくため、引き続きフレイル予防に取り組み、健康長寿を目指しての活動継続を願っています。

最後に推進委員の皆様、本当にありがとうございました。

高齢者福祉対策分科会 会長 田川 トキ子

《米子市役所 市民二課よりのお知らせ》

マイナンバーカード出張申請受付・

受取りサービスのご案内

開催日時 : 令和5年1月31日(火)

10:00~12:00

場所 : 福生西公民館 1階 学習室

保健師の出張！なんでも健康相談

赤ちゃんの体重測定から、大人の生活習慣、日ごろの心配事など、どなたでもどうぞ。握力測定もしています。

日時 : 令和5年1月10日(火)

午前10時から11時30分

同日開催 : 「やってみよう！すこやかオーラル体操」

マスク生活は口元が緩みがちになります。

お口のことを少し意識してみましよう。

午前10時から10時30分

体操に参加される方は、10時にお越しください。

米子市健康対策課 23-5454

骨粗しょう症予防とフレイルについて 第2弾！！
参加者募集！！

骨量測定をした後に、骨粗しょう症に関する予防の話があります。

日程 : 2月3日(金)

午後1時30分~3時まで(受付1時から)

場所 : 福生西公民館 2階集会室

講師 : 養和病院 理学療法士 土中伸樹氏

内容 : ・骨量測定(かかとの骨を超音波で調べる簡単な検査)
・講演と体操

対象 : どなたでも

定員 : 35名

申込み : 1月27日までに公民館に申込ください。

参加費 : 無料

主催 : 米子市健康対策課

※片足だけ裸足になっていただくので、

脱ぎやすい靴下等でお越しください。



ご寄付のお礼(香典返し)

福生西地区社会福祉協議会にご寄付いただきました。地区福祉事業に役立たせていただきます。

ありがとうございました。

西5区 澤西 知子 様 (故 澤西 美勲 様)

西1区 権田 宏 様 (故 権田 展賢 様)