

令和5年5月号

福生西公民館ニュース

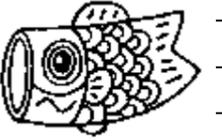
発行 福生西公民館 住所 〒683-0004 米子市上福原5丁目9-30
電話 (0859) 23-1397 FAX (0859) 23-1794
E-mail : fukuikew@chukai.ne.jp

※米子市公民館ホームページが今年3月から米子市に移管・運用となりました。
申し訳ありませんが、QRコードの掲載は中止させていただきます。



5月の行事予定

| | | |
|----|---|-------------------------------------|
| 1 | 月 | |
| 2 | 火 | にしっこクラブ |
| 3 | 水 | 憲法記念日 |
| 4 | 木 | みどりの日 |
| 5 | 金 | こどもの日 |
| 6 | 土 | |
| 7 | 日 | |
| 8 | 月 | |
| 9 | 火 | にしっこクラブ |
| 10 | 水 | |
| 11 | 木 | 学習講座「健やか養生太極拳」 |
| 12 | 金 | |
| 13 | 土 | |
| 14 | 日 | |
| 15 | 月 | |
| 16 | 火 | にしっこクラブ |
| 17 | 水 | 安全・安心パトロール |
| 18 | 木 | 在宅福祉員見守り連絡会 民生児童委員協議会定例会 自主防災連合会 |
| 19 | 金 | 地区人権教育推進協議会総会 |
| 20 | 土 | |
| 21 | 日 | |
| 22 | 月 | |
| 23 | 火 | にしっこクラブ |
| 24 | 水 | ふれあい学級 (人権講座) |
| 25 | 木 | |
| 26 | 金 | リモート運動体験 米子市公民館連合会総会 |
| 27 | 土 | |
| 28 | 日 | グラウンド・ゴルフ大会 |
| 29 | 月 | |
| 30 | 火 | にしっこクラブ |
| 31 | 水 | |



《文化教養部からのお知らせ》

《第2回 ふれあい学級》 人権講座



「発達障がいとは」

日時：5月24日(水) 13:30~15:00

場所：福生西公民館

講師：米子市障がい者支援課職員

*発達障がいと向き合ってきた当事者から色々な話を聞いて、みんなで発達障がいについて考えてみましょう。

《第3回 ふれあい学級》 健康講座

「おいしく減塩できる取組み」

日時：6月12日(月) 13:30~15:00

場所：福生西公民館

講師：山陰労災病院 循環器内科部長

水田 栄之助 先生

*出来そうで出来ないのが減塩！楽しく減塩できる方法を教えてもらいましょう。

《体育部からのお知らせ》

グラウンド・ゴルフ大会

日時：5月28日(日) 午前9時開会

(雨天の場合は中止します)

場所：福生西小学校グラウンド

*参加される方は、各区の体育部員さんまでおしらせください。



【リモート運動体験！！】

～映像を見ながら一緒に運動しませんか～

リハビリ専門職による運動教室「ふらっと運動体験」の様子を公民館で中継放送します。(予約不要、参加希望の方は当日会場にお越しください。)



■日時 5月26日(金曜日)
10時30分～

■会場 福生西公民館

■持ち物 上履き、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

■参加費 無料

■お問合せ 米子市フレイル対策推進課
23-5458

※中継放送のため、運動指導者は公民館には来ません。

職員不在のお知らせ

5月26日(金)は米子市公民館連合会総会のため、職員は正午(12:00)から不在です。

公民館をご利用のかたは、事前にカギを借りにお越し願います。

《学習講座》

「健やか養生太極拳」

～楽しく気持ちよく心身のバランスを整えましょう！～

日時：5月11日(木) 13:30~15:00

場所：福生西公民館

講師：華武太極拳功夫中心

太極拳氣功準中級指導員

今井 靖子 氏



※申し込みを受け付けた方のみご参加ください。

6月の予定

12日(月) ふれあい学級(健康講座)

21日(水) 安心安全パトロール

25日(日) ソフトバレーボール大会

未定 () 学習講座(館外学習)

29日(木) 学習講座「スマホ講座」



福生西地区地域福祉活動計画について

福生西地区社会福祉協議会 会長 谷村 彰男

福生西地区では地区の地域福祉活動計画を策定し、平成30年度から令和4年度の5年間、皆さまのご協力のもと活動してまいりました。

計画を推進するために福生西地区地域福祉推進委員会を組織し、高齢者福祉対策、子育て支援対策、防災・防犯対策、3つのテーマに取り組みました。

高齢者福祉対策としては、サロン活動を充実させるため、公民館祭や公民館ニュースでの活動周知、サロン間の訪問や世話人研修会の開催などを行い、互いに協力しながら6つのサロン全てが活動を継続できました。また、フレイル・スマホ講座を新たに取り入れ、コロナで地域活動が縮小する中、高齢者の孤立防止、健康維持に貢献できたと感じていますし、続けることの大切さも再認識しました。

子育て支援対策としては、子育て応援日や青少年育成会の活動を主に、コロナ禍でも出来る取組を行い、屋外で実施した天体観測会などは好評を得ました。

防災・防犯対策としては、炊き出し訓練の実施や公民館ニュースでの啓発活動、登下校の見守り活動状況の把握等を行いました。当初の目標の地区自主防災連合会が誕生し、活動を始めたことも大きな成果です。これらは推進委員会の委員をはじめとする地区の皆様のおかげです。本当にありがとうございました。

住みよい福生西地区であり続けるために、今年度からは第2次計画がスタートします。「元気なこどもをはぐくむ」、「シニア世代の活躍」の2つをテーマに活動してまいりますので、引き続きご協力くださいますようお願いいたします。

保健師の出張！なんでも健康相談

生活習慣、健康のこと、日ごろの心配ごとなど、どなたでもどうぞ。

日時：5月26日（金）
午前10時から11時30分

場所：福生西公民館 2階

連絡先：米子市健康対策課 23-5454



福生西地区
担当保健師 後藤です

同時帯に“リモート運動体験”があります
健康相談では血圧測定、握力測定ができます。
運動前後にお立ち寄りください。

管理栄養士も来ます！

妊娠中の食事のこと、離乳食の進め方、
血糖値が高いかたの食事など
お子さんから大人まで、気軽にご相談いただけます。

子育て応援日さんより 児童書を寄贈していただきました。

🌸🌸🌸ありがとうございます。🌸🌸🌸

| 題名 | 著書 |
|---------------------|----------------------------|
| 「どんぐり とんぼろりん」 | さく/武鹿悦子 え/柿本幸造 |
| 「ふんわり サンドイッチ」 | さく・え/冬野いちこ |
| 「コンコンクシャンの うた」 | 詩/香山美子 絵/石倉ヒロユキ |
| 「たくはいびんしゃ ぶるるるる」 | さく/こわせ・たまみ せいさく/かろくこうぼう |
| 「ぎゅ〜っ ぱあっ！」 | さく・え/あべえみこ |
| 「とろ〜ん とろ〜ん」 | さく・え/なかむらようこ |
| 「あひるのぎょうれつ」 | 詞/小林純一 構成・絵/＊すまいるママ＊ |
| 「とんだよ とんだ」 | さく・え/磯みゆき |
| 「ころころころ」 | さく・え/亀澤裕也 |
| 「なかよしケーキ」 | さく・え/たちばなさきこ |

自転車に乗るときは、乗車用ヘルメットを着用しましょう。

令和5年4月1日から全ての自転車利用者に対し、乗車用ヘルメット着用の努力義務が課されました。

幼児・児童を保護する責任のある方は、幼児を幼児用座席に乗せるときや、幼児・児童が自転車を運転するときも、幼児・児童に乗車用ヘルメットをかぶらせるようにしましょう。

交通事故の被害を軽減するためには、頭部を守る事がとても重要です。

自転車乗用中の交通事故で亡くなられた方は、約6割が頭部に致命傷を負っています。ヘルメットを着用していない場合の致死率は、着用時の約2.2倍高くなっています。
平成29年～令和3年全国合計（警察庁より）



自転車に乗るときはみんなが
ヘルメットをかぶる未来へ
ルールを守って、安全！安心！自転車ライフ

集まれ！にしっこクラブ

0～3歳位のちびっこお母さんたちの交流・情報交換の場です。お気軽にお出かけください。

と き：毎週火曜日 10時～11時半
と ころ：福生西公民館

にしっこクラブ 5月の予定

2日（火） 9日（火）
16日（火） 23日（火）
30日（火）



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 藤井 喜臣 様（故 藤井 登茂恵 様）