

令和7年1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



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

館長 長尾 徳信
主任主事 田辺 節子
主事 笹鹿 祐子
主事 有地 直子

公民館の年末大掃除 ご協力ありがとうございました

先月9日に教室・同好会、運営委員の方々に
お世話になり公民館内外をきれいに
いただきました。

おかげさまで気持ちよく新年を
迎えることができました。
深く感謝申し上げます。



「新年互礼会」
日時：1月6日（月）
午前10時～11時
場所：福生西公民館 1階 学習室

《文化教養部からのお知らせ》 令和6年度ふれあい学級の閉講式を行いました

12月13日（金）音楽講座は、
「皆生進一 スーパーライブ2」でした。
楽しいトークとともに懐かしい曲を聞いたり
歌ったりし、楽しい時を過ごしました。
閉講式では、皆勤賞8名に賞状と記念品が
授与されました。
今年度もたくさんの皆様にご参加いただき、
ありがとうございました。



1月の行事予定

1	水	元旦
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	仕事始め 新年互礼会
7	火	にしっこクラブ
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	成人の日
14	火	出張！なんでも健康相談・にしっこクラブ
15	水	下校時安全パトロール
16	木	在宅福祉員見守り連絡会
17	金	リモート運動体験
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	にしっこクラブ
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	



《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、金属類・ガラス・陶器・その他の不燃物は持ち込み禁止です。

自治会名	日 程	時 間	場 所
西 1 区	1/11 (土)	8:00～	新田神社
西 2 区	1/11 (土)	8:00～	新田神社
西 3 区	1/12 (日)	8:30～	福生西公民館
西 4 区	1/12 (日)	8:00～	むろ米穀店駐車場
西 5 区	1/11 (土)	8:00～	新田神社
西 6 区	1/13 (月祝)	8:00～	県営アパート広場
温泉 1・2・3 区	1/13 (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。



《福生西地区青少年育成会・子ども育成会》 子どもしめ縄作り

12月22日(日)に「子どもしめ縄作り」を開催しました。
地元講師の皆さんの丁寧な指導を受けながら、お正月のしめ縄が出来ました。
講師の方、役員の方、お世話になりました。ありがとうございます。



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。
赤ちゃんの体重測定、血圧測定、握力測定等もしています。

日時：1月14日(火) 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



ヒートショックを防ぐには？



温かい部屋と脱衣所の
温度差を5℃以内にす



湯船の温度は
41℃以下にする



心臓から離れた
足先からかけ湯をする



入浴前後に300ml程度
水分を摂取する



お風呂から出るときは
ゆっくり立ち上がる



食後や飲酒後の
入浴は控える

ヒートショックとは、寒暖差がある場所
へ移動することで急激に血圧変動が起き、
心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことを
指します。冬は特に注意が必要です。

福生西地区
担当保健師 後藤です



【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」を
公民館で同時配信。画面を見て体操します。
(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 1月17日(金)
10時30分～12時
- 会 場 福生西公民館
- 持ち物 上履き、水分補給用の飲み物、タオル
- 参加費 無料
- お問合せ 米子市フレイル対策推進課/健康対策課
23-5458



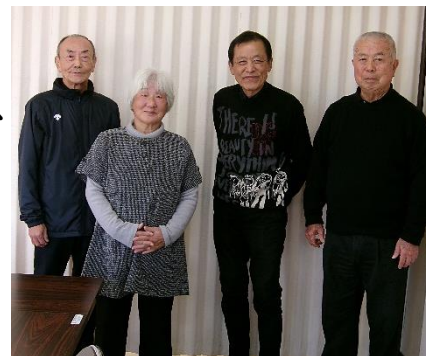
、運動指導者は中継放送のため公民館には来ません。

福生西詩吟教室



教室では、短歌、俳句、
新体詩などの詩文の朗読・
吟詠を楽しんでいます。
詩吟は、大きな声で詩を読み、
そして節をつけて歌います。
何度も繰り返し歌っている
うちに、詩境を味わうことが
できるようになります。

講師 景山 龍秀



集まれ！にしっこクラブ

就園までの子育て中のお母さんと、子どもさんが
気楽にすごせる公民館の和室で、好みのおもちゃや
遊具で遊び、母子で体を動かしてみませんか。
どなたでもお気軽におでかけください。

と き：第1,2,3火曜日 10:00～11:30
ところ：福生西公民館(☎23-1397)

にしっこクラブ1月の予定

7日・14日・21日



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 尾崎 公子 様(故 尾崎 明弘 様)