

フラガ



富原 だより



第88号 令和8年4月1日

岡山市福祉交流プラザ富原

〒701-1153 岡山市北区富原 1149

TEL/FAX 086-254-2009

メール plazatomihara@city.okayama.jp

開館時間／9：30～21：00（日曜日のみ17：00まで）休館日／毎週火曜日、年末年始

## あいさつから生まれる人とのつながりを大切に！

運営協議会委員・富原保育園 園長 かなもり ちえ 金森 千絵

昨年、新任園長として富原保育園に赴任して、2度目の春を迎えました。

園庭に咲いた満開の桜が青空に揺れ、新天地でのスタートに緊張していた私の背中を『それいけ！』と優しく押してくれたことを思い出します。

富原保育園では、アットホームな環境の中で年齢の異なる子供たちが、友達や保育者、地域の方々など様々な人との関わりを通して、日々多くのことを学んでいます。

毎月10日には『あいさつ運動』と称し、5歳児がタスキをかけて園門付近に並び、保護者や登園してくる子どもたちに『おはようございます！』と大きな声であいさつをしています。出勤前の慌ただしい朝、まだ眠くてちょっぴり不機嫌な朝、今日もいっぱい遊ぶぞとはりきっている朝。いろいろな朝がある中、『おはよう！』と声をかけられると、みんなが笑顔になって『おはよう！』と返してくれます。いつの間にか、3、4歳児の子供たちも加わり、笑顔の輪がどんどん広がっていきます。

『行ってらっしゃい』『行ってきます』『おかえりなさい』『かえりました』・・・毎日交わすあいさつには、不思議な力があります。声をかけられることで元気が出たり、勇気が湧いたり、優しい気持ちになったり。あいさつは、大切なコミュニケーションの第一歩！これから小学生、中学生と大人へと成長していく子どもたちにとって、いつも近くで見守ってくれている身近な人や地域の方々からかけていただくあいさつが『大切にされている』という大きな安心感につながっています。

今の時代だからこそ、目と目を合わせて言葉を交わし、人と人のつながりを大切に、保護者の皆様、地域の皆様のお力をお借りしながら、これからも笑顔あふれる心地よい富原保育園担っていきけるよう、職員一同頑張っていきます。今後とも、ご指導ご支援をどうぞよろしくお願いいたします。

無料

### 人権擁護委員による なやみごと相談

4月11日（土）、7月11日（土）

13：00～15：00

ふくだ くみこ  
担当：福田 久美子 委員

ご近所のこと、職場のこと、進路のこと、子育てのこと、漠然とした不安など…誰かに聞いて欲しい、どこに相談してよいか分からない、そんなお悩みはありませんか？予約が必要です。

秘密は守ります

### 弁護士による 無料 法律相談

5月7日（木）13：00～15：15

きたけ てつじ  
担当：佐竹 哲児 弁護士

定員：4名（一人30分程度）

予約が必要です。



# 🌸 こんにちは！ わたくしたち民生委員・児童委員です♡

民生委員は児童委員も兼ねており、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。ここ津高地区では25人の民生委員・児童委員と3人の主任児童委員が無報酬のボランティアとして活動しています。

日々の活動としては、高齢者方の訪問活動や児童・生徒とのあいさつ運動・見守り活動等を通じて、地域の方々から相談や要望を受け、行政機関など関係機関につなげる役目も果たしております。

介護サービスや子育て支援に関する困りごとなど、お気軽に、お住いの地域の民生委員・児童委員にご相談下さい。

高齢者方の訪問活動



小学校あいさつ運動・見守り活動



他府県民生委員への研修会



津高地区親子まつり活動



ここ津高地区は、民生委員制度の生みの親の一人である藤井静一の生誕地であり、全国各地の民生委員がゆかりの地である三和地区を研修に訪れており、その案内活動や清掃活動等も行っています。わたくし達は民生委員制度発祥の地で活動できることに誇りを持って、日々の活動に精進して参りますので、民生委員・児童委員活動へのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

藤井静一ゆかりの地の案内活動



藤井家旧居跡の清掃活動



※申込は4月6日(月)10時から受け付けます。

定員になり次第、締切ります。 福祉交流プラザ富原 ☎086-254-2009

## 寄せ植え

置くだけでパッと華やぐ



日時: 4月25日(土) 10:30~11:30

講師: 園芸福祉士 齊藤 哲也 さん  
さいとう てつや

内容: 初夏の花を組み合わせせて寄せ植えに。  
長持ちするのも魅力です。

材料費: 1,400円

無料

## チェアヨガ

椅子に座って気軽にヨガ



日時: 5月7日(木) 10:00~11:30

講師: 植村 恵 さん  
うえむら めぐみ

内容: 足腰に不安のある方も大丈夫。心と体に  
意識を向けて、心地よさを感じてみよう。

持ち物: 水分補給用の飲み物

## 発酵ご飯シリーズ

全4回



日時: 5月17日(日) 10:00~13:30

講師: 白井 美保さん  
しらい みほ

内容: 第1回はしょうゆ麹。

仕込んでお持ち帰り&作って試食。

・炊き込みご飯 ・味玉

・お吸い物 ・季節のデザート

材料費: 1,500円

持ち物: エプロン、三角巾

## 元気になる健康チェック

無料

体操とセットでより元気に!



日時: 6月1日(月) 10:00~12:00

講師: 健康運動実践指導者 水島 典子 さん  
みずしま のりこ

北区北保健センター

内容: 測定後に、元気になる体操を実施!

①足圧バランス ②握力計

③体組成計 ④骨健康度測定

⑤脳年齢計 ⑥健康歩道

この春🌸新しいこと始めてみませんか？

新企画！！

チャレンジ無料



# フラザ富原 スタンプラリー開催

スタンプ1個から何かがもらえます

お問い合わせは 福祉交流プラザ富原 ☎086-254-2009

## 定期講座

チャレンジは各講座1回無料 次回からは1回につき受講料200円が必要です

### 絵手紙

毎月1・3水曜日  
14:00~16:00

講師：大塚 益美 さん



★チャレンジデー  
4月1日(水曜日)  
または  
4月15日(水曜日)

絵が苦手でも大丈夫！  
ときには、絵手紙以外の  
作品も作ります。



### 健康体操

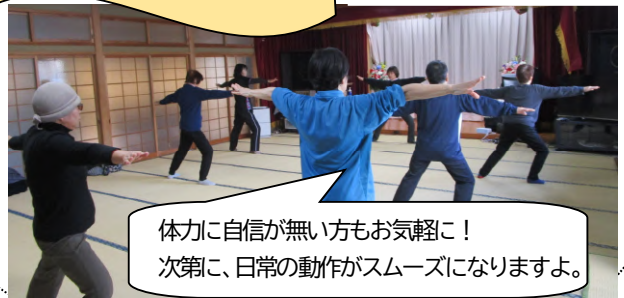
毎月2・4水曜日  
10:00~12:00

講師：片山 敦子 さん



★チャレンジデー  
4月8日(水曜日)  
または  
4月22日(水曜日)

心地よく、じっくり伸ばします。  
室内履き運動靴、タオル、  
水分補給用の飲み物をお持ちください。



体力に自信が無い方もお気軽に！  
次第に、日常の動作がスムーズになりますよ。

### 楽しく歌おう

毎月第2月曜日  
10:00~11:30

講師：宮本 元恵 さん  
大山 登志子 さん



★チャレンジデー  
4月13日(月曜日)



準備運動から始めます。  
声を出して、ストレス発散！  
初心者の方も大歓迎です♪

## 自主講座

週に1度の運動習慣！！

### あっ晴れ！もも太郎体操

毎週 金曜日  
10:00~11:00 参加費：無料

DVDを見ながら  
・ストレッチ体操  
・筋力アップ体操  
・お口の体操

みんなと一緒にだから  
続けられる！頑張れる！

★チャレンジデー  
4月3日(金曜日)  
4月10日(金曜日)  
4月17日(金曜日)  
4月24日(金曜日)



ほとんど椅子に座ってできます