

# 福福 ネットワーク

第36号 2023.12.1  
発行 岡山市立福浜公民館  
〒702-8032

岡山市南区福富中一丁目 16-22

TEL・FAX 086-265-4835



冬の寒さが身にしみる頃となりました。  
今年は11月になっても夏日を観測し、半袖で過ごせる日がありました。  
あの暑さから、あっという間に本格的な冬になったところで、今年もあとわずかです。今月は、クリスマス、お正月準備と慌ただしい1ヵ月を迎えます。  
みなさん、何かと忙しい時期ですので、体調管理には十分お気をつけてお過ごしください。

## ★★★ 秋祭り ★★★

9月下旬から10月下旬にかけて、各町内では秋祭りが行われました。

「ワッショイ！」という大きな掛け声をかけながら、だんじりを引っ張って町内を回りながら、賑やかな声と太鼓の音を聞いて玄関先に出て来られた方に披露していました。

その他、出店、ダンスや獅子舞のステージ、カラオケ大会など、それぞれの町内ごとに工夫して、みんなが交流をしながら、楽しい時間を過ごされていました。

安全に秋祭りが行えるように、地域の役員の方が、準備・運営、交通整備等をしてくださり、何事もなく、無事に楽しい秋祭りを開催することができました。

今年は、新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、地域でさまざまな行事が復活し、活気が戻ってきました。



## ★★★ 憩いの場 ★★★

10月28日、平福学区婦人会による「憩いの場」が開催されました。高齢者の方が交流しながら楽しい時間を過ごしていただけるようにという思いから、今年度初めて企画されました。

婦人会の方は、企画段階で、いろいろなアイデアを考えられていました。当日は、マジック、和太鼓のステージ、そして婦人会の方による手作りの寸劇があり、自分たちの若かりし青春の日を思い出すようなストーリーになっていました。婦人会のみなさんのメイクと仮装をして熱演する姿を見て、観客席から手を叩きながら笑う姿が見られました。

ステージ後には、婦人会の方の心のこもった手作りのお食事があり、みんなで楽しく歓談しながら、いただきました。

初めての企画は、婦人会の方による手作りの心温まる場所で素敵な時間を過ごされました。



## ★★★ 健康講座 ★★★

10月31日、福浜学区健康講座（主催 福浜学区愛育委員会、福浜学区社会福祉協議会、福浜学区栄養改善協議会）がありました。テーマは「フレイル予防」で、年齢とともに衰えていく心身について、これからも元気に健康で過ごしていくために、健康測定、運動指導員の方による講話や座ってできる体操の実践、食事の試食を行いました。



講師の方のフレイルによる衰えの状態を聞きながら、今の自分の状態を振り返り、身体的、精神的、社会的な面で衰えてきていないか分析していきました。

運動の実践では、骨折や転倒防止のための椅子に座ってできる体操をして、最後に、栄養改善協議会の方の手作りのフレイル予防の食事を試食しました。

フレイル予防のためには、日頃から継続して取り組むことが大切です。地域でも、フレイルに関する講座が行われ、健康寿命延伸に努められています。

## ★★★ 三世代交流会 ★★★



平福幼稚園で、平福地区社会福祉協議会のご協力により、11月8日に平福学区三世代交流会が行われました。

昔遊びをとおして、園児と保護者、地域の方が交流をする企画で、お手玉、独楽、竹とんぼ、紙鉄砲など、8つの遊びのブースを作りました。

地域の方に遊び方を教えてもらいながら、実際にやって見せていただきました。そして、スタンプラリー形式で、部屋を回り、いろいろな昔遊びを体験していきました。初めて体験する遊びは、なかなか上手くできないようでしたが、コツを教えてもらいながら何回もしていると少しずつできるようになり、成功すると生き生きとした表情で、何度もチャレンジしていました。

スマートフォンやテレビゲームが普及している現代ですが、昔遊びを通して人と関わり、手先を使う遊びの面白さや、色々な世代の人と関わる楽しさを感じる貴重な機会になりました。

## ★★★ 人形劇観劇 ★★★

11月13日に、福浜幼稚園で、福浜地区社会福祉協議会のご協力により、園児、就園前の子どもたちが、なださき文庫「くるりんぱ」による人形劇を観劇しました。

子どもたちは、何日も前から楽しみにしてこの日を迎えました。

みんなの大きな拍手とともに、人形劇が始まりました。絵本で見たことがあるお話でも、人形劇で観るとイメージが違い、子どもたちは、お話や人形の動きをしっかりと見聞きして、感じたことを素直に言葉や体で表現していました。

その他、数の数え方や脳トレもあり、子どもたちが一生懸命考えて取り組み、楽しく充実した時間を過ごすことができました。

