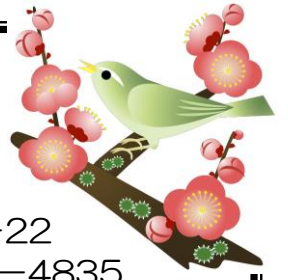


福福 ネットワーク

第37号 2024.2.1
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



暦の上ではすでに春ですが、春はまだ遠く、寒さが厳しい時季です。

「1月は往ぬる、2月は逃げる、3月は去る」という慣用句のとおり、忙しい年末年始も終わり、新しい年になり、早1ヵ月が過ぎました。

みなさん、いかがお過ごしでしょうか。

去年は、新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、様々な行事等が復活してきて、活気が戻ってきました。

今年も、すでに行事や会議などの活動が始まっており、みなさん力を合わせて、運営されています。

今年も、皆様が健やかに過ごされ、地域が安心安全に暮らしていけますようお祈り申し上げます。

★★★ クリスマス会 ★★★

12月5日には、なかよし会（平福小学校区おやこクラブ）でクリスマス会が行われました。

今年も愛育委員の方が参加してくださいました。

まずは、みんなでやよいさんのバルーンアートのステージを楽しみました。風船が空気で膨らんだと思ったら、形が変わっていき、あっという間にかわいい動物やお花が完成するのを目の前で観て、子どもたちは釘付けになっていました。まるでマジックのようで、子どもたちは不思議そうに完成した風船や空気入れを触っていました。お母さんや愛育委員さんも、見入ってしまうような見事な技のステージでした。素敵なバルーンのお土産もあり、ジャンケンで勝ち抜き自分の好きなものを選びました。後半は、みんなでクリスマスソングを歌い、愛育委員さんからプレゼントをいただき、記念撮影をして楽しいクリスマス会は終了しました。



また、12月11日には、浜の子会（福浜小学校区おやこクラブ）でもクリスマス会がありました。前半は、みんなでリトミックを体験しました。ピアノに合わせて、体を動かしたり、道具を使ったりして、リズムに合わせて楽しく上手に表現をしていました。

リトミック後は、読み聞かせ、クリスマスリースの工作、自分の好きなお菓子の袋詰めをして、盛りだくさんの楽しいクリスマス会でした。



その他、サロンや介護予防教室などでもクリスマス会があり、参加者のみなさんは、クリスマスケーキとコーヒーをいただいたり、ビンゴゲームやプレゼント交換をしたりして、楽しいひとときを過ごしました。

★★★ 高齢者への配食 ★★★



11月18日、福浜学区4町内の婦人会と栄養改善協議会で、80歳以上の一人暮らしの方にちらし寿司を作ってお届けをしました。

事前に役割分担を決めて、前日から具材を切ったり、味付けをしたりする作業をしました。そして、当日は朝早くから、お米と具材を混ぜ合わせて盛り付け、さらに上にも具材を載せて、色鮮やかで美味しそうなちらし寿司が完成しました。

ちらし寿司と一緒に低栄養予防のための食生活チェックシートの資料を袋に入れて、町内ごとに手分けをして、約170名の方へお届けに行かれました。

毎年、ちらし寿司の配食は行われていますが、いつもみなさん楽しみにされていて、お届けした際には、とても喜ばれ、お話しも盛り上がるそうです。

★★★ ウォーキング大会 ★★★

11月26日、平福学区ウォーキング大会（主催 ひらふく健康21）がありました。

新型コロナウイルス感染症が5類に移行したこと、健康21の宣伝を強化したことにより、今年は過去最多の約300名の方が参加され、久しぶりに学区全体の賑やかな行事になりました。

今年も受付で、4コースの中から自分に合ったコースを選びました。一番長い距離を幼児が歩く姿が見られましたが、頑張って完歩しました。

会場に戻ってくると、ウォーキング大会を振り返り、アンケートを記入し、クイズを解きました。そして、帰る際に、参加賞とお土産グッズをいただきました。その他、小学校の先生達の声掛けで多くの子どもたちが参加し、参加した小学生以下の子どもたちには、お菓子の詰め合わせの特典をつけていました。

早朝から役員の方は会場の準備をされ、ウォーキング大会が開始すると安全に配慮して見守りをしてくださり、何事もなく無事に終わることができました。



★★★ さわやか健康ひろば ★★★

12月3日、南ふれあいセンターでさわやか健康ひろばがありました。医療、介護、地域団体、その他関係機関などが連携して、岡山市民が、健康に暮らしていけるようにという目標を掲げて、年に一度開催しています。そして、食事、口腔機能、在宅医療・介護の情報、体力チェック、がん予防、福祉用具の体験など、今年もさまざまなブースを設けました。どこのブースも多くの方が参加され、日頃から健康意識を持って取り組んでいけるような健康寿命の延伸について楽しく学び、今後の生活に活かせる内容のようでした。



福浜小学校区と平福小学校区の地域団体の方も、スタッフとして各ブースの運営をされていました。

このイベントは、健康市民おかやま21普及イベントで、すべての市民が健康で心豊かに生きていけるまちを目指し、みんなで取り組む健康づくりの運動です。