

# 福福 ネットワーク

第42号 2025.2.1  
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



新しい年になり、早くも1ヶ月が経ちました。

年末年始は天気や気温ともに恵まれ、穏やかな日々が続きました。

今年巳年です。「巳(=蛇)」とは、脱皮を繰り返して、ゆっくりとしなやかに円を描きながら動き、成長していく姿を表した象形文字であり、「始まる、起こる、定まる」という意味があるそうです。

また、今まで努力してきたことが実を結び始める年だといわれています。蛇は脱皮をすることから、復活と再生を連想させ、新たな挑戦や変化に立ち向かうことを意味するようです。

蛇の抜け殻を縁起物として財布に入れたり、お守りにしたりする風習があるのは、脱皮を繰り返して成長することから、金運や幸運を招くと考えられているからです。また、蛇は執念深いとされていますが、探究心と情熱が深く、恩を忘れず、助けてくれた人には恩返しをされるといわれています。

今年1年、蛇のように変化を受け入れながら、新たなご自分を発見され、飛躍の年になりますようにお祈り申し上げます。

## ★★★ ウォーキング大会（平福学区） ★★★

11月24日、ひらふく健康21主催のウォーキング大会が開催されました。毎年この時期に開催される学区の大きな行事のひとつであり、今年も子どもから大人まで250名を超える地域の方の参加がありました。

当日は気持ちの良い天気、会場である平福小学校に集合し、4コースの中から自分に合ったものを選びました。小さい子どもが楽しめるような住吉宮の公園で遊ぶコース、小学校を出発して旭川沿いを2号線から岡南大橋まで往復する健脚向けの5kmコースなどがありました。

受付を済ませ準備体操をしました。今年は平福獅子舞保存会の方の見送り、交通安全母の会の方の安全の見守り、体育協会の方の誘導がありました。

みなさん、家族やお友だち同士でおしゃべりをしながら、表情は清々しく足元は軽やかにしっかりと歩いていました。

普段あまり歩くことがない方も、これをきっかけに健康づくりの楽しさや、向上意識を持つことができたことにより、今後も参加したいという方が多かったようでした。



平福学区の多くの団体の方が役員として、事前の準備から当日まで連携しながら運営をされ、おかげで事故なく無事に終わることができ、参加者の方にとって充実したウォーキング大会となりました。

## ★★★ 人形劇（福浜学区） ★★★



11月18日、福浜幼稚園で福浜地区社会福祉協議会のご協力により、毎年お世話になっているなださき文庫「くるりんぱ」の人形劇を観劇しました。

遊戯室に園児、就園前の親子が集まって人形劇が始まるのを静かに待っていると人形が登場し、子どもたちは手を叩き歓声を上げて、劇が始まりました。子どもたちはしっかり見聞きして、感じたことを声や体の動きで表現していました。人形劇だけでなく、大型絵本、エプロンシアター、ペープサートと工夫されたものを沢山見せてくださり、観劇している時の子どもたちの目は輝きに満ちていました。

福浜地区社会福祉協議会の方にはお店屋さんの行事にもご協力し、子どもたちに学びと楽しい時間を提供してくれました。

## ★★★ 調理実習（福浜学区） ★★★

12月10日、福浜学区愛育委員会で調理実習を行いました。今年の調理実習のテーマは「野菜摂取の推進」でした。事前に役員の方が食材の買い物や会場の準備をしてくださり、調理実習で参加者のみなさんはグループに分かれて、役割分担を決め、手際よく作業を進めていました。テーマどおり、どのメニューにも沢山の色とりどりの野菜が使われていて見た目が美しく、使用する調味料も工夫されており、少量の調味料でもしっかりと味付けに仕上がりました。



食事の際には、今日の調理や自宅での食事のことなど、沢山の情報交換をしながら楽しいひと時を過ごすことができました。

★令和6年度から岡山市は「健康市民おかやま21（第3次）」計画重点施策として、野菜の摂取量不足に着目し、「ベジ・ファースト（野菜から食べよう）」をスローガンに、野菜1日350g摂取を目指し、自然に野菜摂取量が増える食の環境整備を官民連携で進めています。

## ★★★ 新年会（福浜・平福学区） ★★★

お正月が明けて、地域のあちこちで活動が開始しました。友だちや地域の方と初めて顔を合わせると新年の挨拶を交わし、自分たちの年末年始の様子や今年の抱負を笑顔で話されていました。

地域でも、最初の活動は新年の行事として千本引き、おみくじ、ゲームなどをしたり、役員の方が作ってくださったぜんざいをいただいたりして、心新たに楽しく賑やかなスタートになりました。



今年も、役員の方がみなさんで楽しめるいろいろな企画を考えくださり、繋がり合いながら活動を盛り上げていかれるようです。

その他、施設や学校園などでも地域の方と交流をしながら、楽しい新年行事が行われました。