

# 湯田交流館 だより

発行:湯田交流館

福山市神辺町川北1126-2

TEL 963-1368

E-mail yuda-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



生き生きくらしセミナー ～腸活講座～

## 健康寿命は腸で決まる！！

\*と き **9月8日(金)**

13:30～15:00

- \*ところ 湯田交流館 会議室
- \*講師 藤原 夏江さん  
(つぐみ漢方堂薬局/国際中医師/薬剤師)
- \*対象 どなたでも
- \*定員 20人程度 \*参加費 無料
- \*持参物 筆記用具
- \*申込み 9月5日(火)までに  
湯田交流館 ☎963-1368

生活習慣病や便秘の改善, 免疫力アップ, 若返りなど, 腸活で健康的なライフスタイルへ！！

- ・東洋医学に基づいた漢方薬の効用
- ・薬膳
- ・日々の生活の養生指導 など

【社会教育活動事業】



～一人で悩んでいませんか？～

## 有害鳥獣被害対策講座

(イノシシ・ハクビシン・アライグマ等)

\*と き **9月20日(水)**

13:30～15:00

- \*ところ 湯田交流館 集会室
- \*講師 壇上 理沙さん  
(株)野生動物保護管理事務所 広島事業所)
- \*対象 どなたでも
- \*定員 30人程度 \*参加費 無料
- \*持参物 筆記用具, 飲み物
- \*申込み 湯田交流館 ☎963-1368



害獣(イノシシ・ハクビシン・アライグマ・ヌートリアなど)による農作物被害や家屋への侵入等が年々ひどくなってきています。野生鳥獣の被害はグループや地域を挙げて取り組む必要があります。野生鳥獣の生態を知り, 侵入防止柵の設置や捕獲等の対策方針について考える場をつくり, 自分たちや地域でできる活動を見つけていきます。

【湯田学区まちづくり推進委員会】

## シニア食生活改善教室

&lt;2回目&gt; 『「はじめよう!減塩」』

\*と き **9月7日(木)** 9:30～

- \*ところ 湯田交流館 調理室・会議室
- \*対象 おおむね65歳以上の方  
及びそのご家族
- \*定員 15人 \*参加費 無料
- \*持参物 エプロン・三角巾・ふきん・  
筆記用具
- \*申込み 8月31日(木)まで  
湯田交流館 ☎963-1368

※食生活改善推進員による講義と, 参加者による調理実習&試食があります。

【湯田学区食生活改善推進員協議会】

## 湯田学区 敬老会 について

毎年9月の敬老の日に湯田小学校で行っていた湯田学区の敬老会は, 今年度は学区全体では行わず, 町内会単位でミニ敬老会などを行うこととなりました。

また, 今年度も湯田学区の福祉を高める会から, 77歳(喜寿)と88歳(米寿)の方に例年通りお祝いの記念品を贈呈する予定としております。

詳しくは各町内会長, もしくは町内会の福祉委員にお尋ねください。



【湯田学区敬老会実行委員会】





# 事業報告

## ※素敵なお庭をつくきましょう 7/21



講師に湯田学区在住の久本浩志さんにお越しいただき、初心者向けの剪定講座を行いました。切り方のコツや剪定の時期などをわかりやすく教えていただきました。質問もたくさん飛び交いました。

【社会教育活動事業】

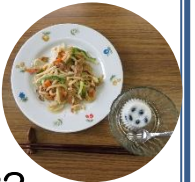
## ※合同ラジオ体操会 7/30



爽やかな青空の下、学区の合同ラジオ体操会を行いました。湯田小学校のグラウンドに約90人の学区民が集まり、早朝から気持ちよく身体を動かしました。体操の後は福山市の市民生活課の藤原さんより、交通安全と防犯の話をしていただきました。『運転は ゆとりとマナーの二刀流。』安心安全な「ゆだ」をめざして、日頃から意識づけをしていきましょう。

【湯田学区まちづくり推進委員会】【湯田学区公衆衛生推進委員会】

## ※シニア食生活改善教室 6/22



『ちょい増し習慣で低栄養予防!』というテーマで料理教室を行いました。4年ぶりに調理実習と試食を行いました。

【湯田学区食生活改善推進員協議会】

## ※フレイル予防運動 7/20



リズムにのって楽しく元気に気持ちよく身体をのばしました。また脳トレも行いました。「回数を増やして欲しいな」との声が多数あがりました♪♪

【湯田学区運動普及推進員】

## ※湯田学区グラウンド・ゴルフ大会

7月9日に予定しておりました第14回グラウンドゴルフ大会は前日から雨天のため、中止となりました。

【湯田学区体育会】

## フレイルチェック会

フレイルチェック会では、運動や口腔機能などに関する質問票への回答や手足の筋肉量などの測定を行い、フレイルの状態（加齢に伴い筋力や心身の活力が低下すること）を確認します。

●とき 9月5日(火) 10:00~12:00 13:30~15:30

(※いずれの時間帯も内容は同じものです)

●ところ かなべ市民交流センター

●対象 おおむね65歳以上の市民

●定員 先着各15人(予約が必要です)

●持参物 飲み物、動きやすい服装(裸足で測定する項目があるため、裾を膝まであげられるズボン・くつ下などでご参加ください。)



結果をタブレットで  
分かりやすく表示

<申込先> 健康推進課 (8/15から受付)

電話: 084-928-3421



## 地域別 住民学習会 について

~「人権が尊重される安全・安心のまちづくり」をめざして~

今年度も地域の集い(地域別住民学習会)を各々の町内会で9月から11月にかけて実施する予定です。別途町内会ごとにご案内いたしますので、多数ご出席くださいますよう、お願いいたします。

【湯田学区人権啓発推進連絡協議会】

## メモリーカフェ かなべ のご案内

毎月 第1 火曜日 13:30~15:30

湯田交流館 1階 会議室にて

要申込 (時間内は出入り自由)



認知症について語り合える場です。  
認知症に関心のある方はどなたでも参加できます

参加費: おひとり 100円

お問合せ・申込先: 084-962-2495

(福山市北部東地域包括支援センター)

主催: 一般社団法人 深安地区医師会



## おもちゃサロン



9月8日(金) 湯田交流館 集会室 10:00~11:30

乳幼児と保護者のための交流サロンです。気軽に遊びに来てね!

【湯田学区の福祉を高める会】



## おもちゃ病院 ゆだ



9月9日(土) 湯田交流館 会議室 10:00~11:45

ご自宅に壊れたおもちゃは眠っていませんか?  
可能な限り修理をします。