



# 湯田交流館 たよい

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



## シニアのための♪ 眠りの質を変える!快適な 睡眠習慣の作り方

\*とき 12月18(木)

13:30~15:00

- \*ところ 湯田交流館 集会室
- \*講師 薬剤師と管理栄養士(フレーム)
- \*対象 どなたでも
- \*定員 20人程度 \*参加費 無料
- \*申込み 12月12日(金)までに  
湯田交流館 ☎963-1368

快適な睡眠習慣を作るコツを講師から学びます。また、骨密度測定を行います。眠りのことだけでなく、薬や食事の悩み相談も受け付けます。この機会にご自身の健康について考えてみましょう。

※当日は靴下を脱いで測定します。タイツやストッキングの着用はご遠慮ください。  
【社会教育活動事業】

## おうちで楽しむ♪クリスマスワンプレート

\*とき 12月2日(火)

9:30~11:30



- \*ところ 湯田交流館 集会室
- \*講師 蔵本 博美さん(地域活動栄養士)
- \*対象 どなたでも
- \*定員 12人 \*参加費 700円
- \*持参物 エプロン・三角巾・ふきん・マスク
- \*申込み 11月26日(水)までに  
湯田交流館 ☎963-1368

## 【menu】

- ・ターメリックライス ・スコップケーキ
- ・チキンソテーのトマトソースかけ
- ・甘辛スティックごぼう ・ノンフライポテト
- ・じゃがいものポタージュクリスマス風

【湯田学区まちづくり推進委員会】



## 新任のごあいさつ

このたび、湯田交流館に勤めさせていただくことになりました、林 和美です。

まだまだ未熟ではありますが、地域の皆さんと一緒に考え行動し、笑顔あふれる交流館をめざしてまいります。  
どうぞよろしくお願ひいたします。

湯田交流館主事 林 和美

## 湯田学区 防災訓練

\*とき 11月23(日) 9:00~



### 1 福山市総合防災訓練 及び 湯田学区自主防災訓練(湯田小学校9:00集合)

(1)「南海トラフ地震」を想定した市内一斉避難訓練  
(各家庭、各町内会指定場所にて)

- ①身を守る3つの安全確保行動  
身を低く・頭を守り・動かない

#### (2) 訓練内容

- ①防災資機材設置訓練
  - ②AED操作・心肺蘇生法訓練
  - ③土嚢訓練
  - ④消防団による一斉放水訓練
  - ⑤炊出し訓練
- ※訓練内容は多少変わる可能性がございます。



### 2 防災講演会(湯田小学校体育館にて11:00~)

#### 『被災の状況と被災者の想い』

～災害から学び、安心安全なまちづくりのために～

広島市豪雨災害伝承館 館長の高岡 正文さんにお越しいただき、ご自身が体験された豪雨災害の体験と、復興へ向けた活動、防災時に役立つ暮らしの知恵などを教えていただきます。



常日頃から、地域の皆さんとのつながりを作っておき、いざという時に自分を守る、地域を守るために、皆さんと声をかけあって訓練に積極的に参加し、防災意識を高めていきましょう。

【湯田学区まちづくり推進委員会】【湯田学区自主防災組織】

## ～人権講演会のご案内～

### 『人権啓発はなぜすすまないのか、なぜ必要か』

\*とき 12月5日(金)

19:30~21:00

- \*ところ 湯田交流館 集会室
- \*講師 藤井 哲朗さん(福山市人推連 会長)
- \*対象 どなたでも
- \*参加費 無料 \*申込み 不要
- \*問合せ 湯田交流館 ☎963-1368

きっかけは、わたしたち一人ひとりの気持ちから始まります。自分には何ができるのか、考えてみませんか?

【湯田学区人権啓発推進連絡協議会】【湯田学区まちづくり推進委員会】

# 事業報告

## 社会教育活動事業

スマホでできる国勢調査 9/13



国勢調査について学んだ後、実際に体験版の二次元コードを読み取り、インターネットで回答する方法を学習しました。

## 親子で楽しくリトミック

10/10



10月のおもちゃサロンでは、川元郁永さんにお越しいただき、ピアノの音にあわせて身体を動かしたり、楽器を持って一緒に音をならしたり、スカーフ遊びをしたりしました。また、「でたでた月が・・・？」のマグネットシアターを鑑賞した後はお茶タイムがあり、終始親子でふれあいを楽しみました。

## 団体別学習事業

一瞬で変わる笑顔の効果 9/27



スマイルナビゲーターのミラクルK子さんを講師にお招きし、湯田保育所の保護者と子どもを対象に学習会を行いました。自分も人もしあわせになるために自分でできることなど、その日からできる子育てのヒントをたくさん教えていただきました。

いざ！という時の護身術体験教室 10/4



湯田小学校の体育館で、湯田小学校PTAと子育会を対象に学習会を行いました。まず福山北警察署の方から防犯について自身にできることは何なのかを学び、その後は糸東会の方にいざ不審者に襲われた時、自分の身を守るために対処法を教えていただきました。

## まちづくり事業

廉塾バラ挿し木講習会 9/9



湯田小学校5年生が、小学校の体育館で廉塾バラの歴史を学び、挿し木の講習会を行いました。

## 生成AI運用超初級編セミナー

9/13



デジタル推進部会の協力のもと、生成AIについて学びました。プロンプト（指示文）をより具体的に入れれば入れるほどにいいものを作ってくれること、チラシのデザイン作成などこれまで何時間もかかっていた作業がAIの活用で大幅な時間の短縮につながることなど、目から鱗が落ちるような内容でした。大変多くの方にご参加いただき、世間の感心の高さを感じました。

秋を味わうおうちごはん 10/7



地域活動栄養士の藏本博美さんに、今の季節にぴったりな彩り豊かなメニューを教えていただきました。参加者からは、「どれもおいしくて、絶対に家に帰っても作ります。」「簡単で美味しいくて、とてもきれいで楽しかったです。」との感想をいただきました。

## その他

シニア食生活改善教室 9/18



食生活改善推進員さんに、家庭にある食品備蓄を使って手軽に作れる料理を教えていただきました。



## ズームアップ YUDA



9月21日に開催された第77回ふくやまスポーツ祭において、湯田学区として参加された方々が健闘されました。ソフトバレーボール部門で優勝、グラウンドゴルフ部門で準優勝されました。

おめでとうございます!!

～乳幼児と保護者のための交流サロン～

## 『おもちゃサロン』

11月14日（金）10:00～11:30

湯田交流館 集会室にて

12月のおもちゃサロンは

## 『♪クリスマス会♪』

12月12日（金）

10:00～

ところ 湯田交流館 集会室

対象 未就園児と保護者

参加費 無料 申込み 不要

今年もサンタさんがプレゼントを届けてくれるかも！？

【湯田学区の福祉を高める会】



～壊れたおもちゃのドクター～

## 『おもちゃ病院』

★11月9日（日）文化祭 9:30～14:30

ところ 湯田交流館 駐車場

★12月13日（土）10:00～11:45

ところ 湯田交流館 会議室

## メモリーカフェ かんなべ のご案内

偶数月 第2火曜日 13:30～15:30  
湯田交流館 1階 会議室にて

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

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