

いまふく

11



今福cmK

浜田市金城町今福105-2 Tel (fax) 42-2083 ✉ imafuku-k@ph-hamada.jp

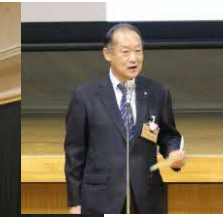
11/10～
11/12**第39回地域づくり団体全国研修交流会島根大会
第5分科会(浜田市)を開催！**
～ 今福まちづくり委員会 ～

11月10日～12日に亘って、島根県の8市町村を会場に“地域づくり団体全国研修交流会島根大会”が開催されました。今福まちづくり委員会では、第5分科会(浜田市)を担当しました。10日(金)午後には、北は青森県から南は宮崎県まで、全国から19名の皆様が今福まちづくりセンターに来訪されました。

最初に、旅の疲れを癒してもらうため「茶楽の会」による抹茶や「保護者世代女性組織ゆるり」の皆さんが作った茶菓子(福栗)で、会場内に設営した庭園を見ながら、一時の休息を取って頂きました。その後、今福まちづくり委員会の活動報告及び意見交換を行い、夜は会場を金城観光ホテルに移し「いまふく笑舞会」「今福神楽社中」の皆さんによる余興を交えながら、楽しい交流会となりました。

来訪された皆様からは「人口500人ぐらいで、こんなに多くの事業をされている事が、信じられない！」また「おもてなしが、大変すばらしかった！」と多くの称賛の言葉を頂きました。岩崎敏会長は「当初は、請負った事への負担感がありましたが、来訪された皆様が非常に喜ばれて、今は“やって良かった！””と思います。また、地域の多くの方や団体の皆様にお手伝いを頂き、深謝いたします。」と話されました。





地域の有志が作った茶席で、茶楽の会のお点前。「見事な庭園を眺めながら贅沢な時間でした」と喜ばれました。



ゆりりが作った茶菓子「福栗(ふっくり)」

「素人が作ったとは思えない!」と大好評

同日夜 懇親会 (金城観光ホテル)





11/11(土)午前
かなぎライディングパーク引馬体験
広浜鉄道今福線遺構見学



「アーチ橋と橋脚群が素晴らしい」
「貴重な景色を堪能した」といった感想がありました。



島根県内の8分科会が揃い、
研修交流会の成果発表を行いました。

10/31

幻の広浜鉄道今福線沿線路盤の環境整備を実施！
～ 今福線を守る会【今福まちづくり委員会】～

10月31日(火)、今福線を守る会(会長 宮本充能)では「地域づくり団体全国研修交流会島根大会」に備えて、今福線沿線路盤の環境整備を行いました。当日は、会員17名が“今福橋梁”から“旧山藤旅館付近”まで600mの草刈りや植栽している“染井吉野の幼木”50本へのバーク堆肥の散布を実施しました。



10/26

今年は豊作！実証圃場でサツマイモを収穫！
～ ほっかほっか会【今福まちづくり委員会】～

10月26日(木)、ほっかほっか会(会長 石本利博)では、借り受けてサツマイモを栽培している実証圃場で、紅はるかの収穫作業を行いました。



10/26

11/2

フレイル予防プログラムがはじまりました
～ 楽しく学んで健康寿命をのばしましょう ～

浜田市役所金城支所市民福祉課のご協力を得て、月に1度、全6回のフレイル予防プログラムを開催することになりました。フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下し「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。フレイルを予防することが、健康寿命をのばす重要なカギとなります。

第1回は、フレイルについて教えていただき、体力測定を行い現在の体力や筋肉量、自分の身体の状態を知ることができました。第2回は、栄養について。毎日食べたい10食品群を確かめ、自分の食生活を振り返り、不足した栄養素や買い物の癖に気付くきっかけ作りとなりました。たんぱく質を意識的に摂り筋肉量を保つことが大切と教わりました。次回は12月7日(木) 口腔について。申込は不要です。お気軽にご参加ください。一緒に楽しく学び、健康的な生活を継続しましょう！



毎日食べたい10食品群

- | | | | |
|---|--------|---|---------|
| さ | さかな | い | いも |
| あ | 油 | た | たまご |
| に | にく | だ | 大豆・大豆製品 |
| ぎ | 牛乳・乳製品 | く | くだもの |
| や | 野菜 | | |
| か | 海藻 | | |

10/24(火)

さつまいも掘り



今福小2年校外学

今福小2年生8名が、学校近くの山藤冷子様のお庭でさつまいも掘りを行いました。当日は、今福まちづくり委員会“ほっかほっか会”の会員3名も応援に来て頂き、さつまいものお話や芋掘りの指導を受けました。児童は、歓声を上げながら一生懸命芋掘りをしました。1本の苗からできた複数の芋を丁寧に掘り出し、満面の笑顔で持ち上げる児童の姿に、山藤さんも「気持ちさが若返る。」とにこやかな笑顔でした。



11/1(水)

ほって ほって また ほって～



今福小こぶな学級

「土の中のことだけえ、できとりゃええが。」澤田和枝さん(上長屋)は、今福小学校こぶな学級との芋掘りを楽しみにしながら、畑のお世話をしてくれました。澤田さんと共育コーディネーターの山本一夫さんが鍬で、児童と担任の先生が両手で畝を丁寧に掘っていくと、大小のサツマイモが次々と顔を出し、掘っても掘っても終わらないほどの大収穫となりました。

児童は「掘るのがおもしろかったです。でも去年より上手にできました。」と感想を述べました。そして、今夏、ジャガイモ掘りでお世話になったお礼にマリーゴールドで染色したハンカチを澤田さんへプレゼントしました。澤田さんは「上手にできたねえ。」と目を細めておられました。



10/30

「トリック オア トリート!!」

今福小学校のこどもたちがまちセンにやってきた!



10月30日(水)、今福小2・5・6年生の児童がハロウィンの衣装をして「トリック オア トリート!!」と賑やかに遊びに来てくれました。2年生は自分で考えて作った衣装。5・6年生は思い思いに用意した衣装を身に纏いととても嬉しそうにお菓子と「ハッピーハロウィン!」の言葉を受け取っていました。今年のハロウィンは、思いがけず地域の方が沢山の お菓子を差入れてくださいました。ありがとうございました!



11/18
(土)

寒い日は美味しい食べ物とふれあいを求めて ほっこり
～ もやい市学びの場「秋の読書部屋」



朝から雨やあられが降り、もやい市は、まちづくりセンター1階で開かれました。買い物を終えたお客さんが休憩がてら和室へ寄り、飲み物を飲みながらおしゃべりが始まります。連れ合いに限らず、そこに居合わせた人たちが自然に話の輪へ引き込まれ、和やかなひとときを過ごされました。今回の学びの場は「秋の読書部屋」(貸本・リサイクル本)と輪投げレクリエーションを準備。輪投げを見つけると気軽に楽しんでおられました。また、島根県立大学 村山ゼミ生が企画・動画撮影した「センターたより」を視聴し、知った顔を見つけては話が弾みました。



今福俳句会だより 第三六三号

黄昏るる海へ木枯勢ひ増す

田中静龍

初雪や部屋の空気を重くする

田中由紀子

寒さ急気づけば肩に力入る
揺るぎなき祈ぎ事ひとつ神の留守

井原ハツエ

さざんかの音無く散りし法の庭
白寿とて地下足袋姿大根抜く

小野豊子

風もなく話の弾む日なたぼこ
又しても熊の出没告げる村

吉永典子

月光に灯りはいらぬ峡の夜
朝光に朝露解けて湯気の立つ

小嶺ヤスエ

冬耕す農をさだめとせし暮らし
吸ひ込まれさうな睡魔や小春かな

今福地区人権研修会

日時：12月15日(金)9時30分～11時

会場：今福まちづくりセンター

テーマ：「思い込みから思いやりへ」

講師：滝本 浩之様

浜田市人権同和教育啓発センター

普段の生活の中に、人権のヒントが隠されています。当日は自分の人権意識を考えてみるきっかけにしましょう。申込・お問合せは今福まちづくりセンターまで。

12月の もやい市 学びの場

ちいさなクリスマス会

ゲームをしたり、おしゃべりしたり。出入り自由なお楽しみ会です。



日時：12月2日(土)9:30～11:00

場所：今福まちづくりセンター和室

(もやい市側からお入りください)

どなたもお気軽に、買い物のひと休みにお立ち寄りください。

研修後、避難訓練を15分程度行います。

消火器の使い方も再確認。

いざというときの行動を一緒に考える機会にしましょう。



ふるさと学習会のご案内

テーマ：

小さな店の大きな夢 ～町への恩返し～

日時：令和5年12月13日(水) 午前9:30～11:00

場所：美又まちづくりセンター ☎ 0855-42-1704

講師：まるばらまちラボトリー 岡山 令子氏



旭町丸原で実家を改装した古民家カフェをしています。普段はお弁当やお惣菜の販売をしています。休日にはイベントを行っています。

なぜ私が実家を改装してカフェを始めようと思ったのか、なぜたくさんの方の地域活動をしているのかなどについてお話をしたいと思います。祖母が美又地区の追原出身の為、美又地域はとても馴染み深い場所です。みなさん誘い合ってお出かけください。お待ちしております。

毎週火曜日午前 敬老福祉乗車券 敬老入浴券販売日



午前9時～12時まで、今福まちづくりセンターで、敬老福祉乗車券と敬老入浴券の販売を行っています。

現在発行されている敬老福祉乗車券の使用期限は令和6年3月末日までとなります。

12月19日(火)の敬老福祉乗車券サロンは、懐かしいビデオを観ながらのんびりおしゃべりを楽しみましょう。

日	月	火	水	木	金	土	
今福地区人口・高齢化率【R5.11.1現在】		雪道の運転は 充分に お気をつけください。			1	2	
世帯	222 (世帯)					もやの市 学びの場 9:30-11:00 茶道 習字	
人口	478 (人)						
高齢化	47.7 (%)						
面積	13.6 (km ²)						
3	4	5	6	7	8	9	
職員不在 	五風会 おしどり会	窓口受付 ラブック号 (10:50-11:20) 習字		わくわく体操 フレイル予防 詩吟		3B体操 誰でもアートクラブ 茶道 習字	
10	11	12	13	14	15	16	
職員不在 		窓口受付 フラダンス 習字 まちづくり委員会	ふるさと学習 (美又)	詩吟 俳句会	人権研修 (9:30~11:00)	もやの市 今福いきいきサロン 茶道 習字	
17	18	19	20	21	22	23	
職員不在 	五風会 おしどり会	窓口受付 敬老乗車券サロン (9~11時) フラダンス 習字	生花			3B体操 茶道 	
24	25	26	27	28	29	30	
職員不在 	趣味の日 	窓口受付		わくわく体操 詩吟	職員不在	職員不在 茶道 	
31	職員不在 						

学びの場
ちいさなクリスマス会

金城支所 市民福祉課のご協力で！
フレイル予防プログラム
第3回 口腔について
 日時:12月7日(木)
 10:00~10:40
 場所:今福まちづくりセンター
 多目的ホール
 ※申込不要、お気軽にご参加下さい



11月9日、令和5年度島根県公民館研究集会在江津市総合市民センターであり、今福まちづくりセンターが優良公民館として県教育長表彰を受けました。これは、昨年度におけるまちづくりセンターの活動実績が認められたものです。ひとえに今福の皆様による地域力の賜物と心より感謝致しております。今後も発展できるよう励んでまいりますので、変わらぬご支援をお願い申し上げます。

保健師、看護師、管理栄養士、言語聴覚士が教えてくれます

フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下し「健康」と要介護」の中間の状態にあることをいいます。フレイルを予防して、健康寿命をのばしましょう！

10月	フレイルに関する話
11月	栄養①
12月	口腔
1月	栄養②
2月	脳トレ
3月	振り返り

今福のおたよりが 動画になりました

島根県立大学の村山ゼミの6名が今福まちづくりセンターのお便りを映像化することで、文字が読みづらくなった年配の方や、地域内外の方にも、より深く今福の魅力を知ってほしいと制作されました。インターネットのYOUTUBEでご覧いただけます。まちづくりセンターでもいつでも観れますのでお声掛けください。

You Tube

島根まちづくり研究所

検索

