

ふれ愛センター便り 6月

福田本町10番地

電話・FAX：(095) 865-0116

発行責任者 中村 勝文(所長)

本年度予約が予定されている団体です。

福田地区ふれあいセンターや予約団体の都合により日程が変更される場合も



研修施設を利用する場合は、事前に空き状況をお問い合わせください

	団体	内容	日程	会場	時間
定例的	公民館講座(定例)	お遊び教室	毎月第2水曜日	集会室	10:00~11:30
		高齢者講座	毎月第2金曜日	集会室	12:30~14:00
	社会福祉協議会福田支部	お食事サービス	毎月第2金曜日	集会室	9:00~12:30
		前日準備	毎月第2水曜日	調理室	9:00~17:00
	福田地区自治会連合会	定例会	偶数月の第2火曜日	集会室	14:00~15:00
		総会	5月下旬	集会室	14:00~15:00
		二十歳のつどい	1月(市の二十歳のつどいと同日)	集会室	9:00~17:00
		前日準備	二十歳のつどいの前日	集会室	9:00~12:00
	福田地区民生委員・児童委員連絡協議会	定例会	毎月第3土曜日	集会室	10:00~12:00
	福田中学校区青少年育成協議会	定例会	毎月第3火曜日	集会室	19:00~21:00
	福田小学校区コミュニティ連絡協議会	三役部会長会	奇数月の最終木曜日	集会室	19:00~21:00
	福田こども食堂	こども食堂	毎月第4日曜日	集会室	8:00~15:00
		前日準備	毎月第4土曜日	調理室	14:00~17:00
	ヒューマンネットワーク(市委託事業)	すこやか運動教室	毎月第2・4火曜日	集会室	13:30~15:30
グ 自 ル 主 学 ブ 習	福田ハイヤ節保存会	太鼓の練習	土曜日(月3~3回程度)	集会室	10:00~12:00
	個人(BGる)	卓球	火・木(月3~5回程度)	集会室	10:00~12:00
	生涯学習会	調理	年3~4回	調理室	9:00~14:00
	個人	卓球(田淵さん)	水曜日(月1~1回程度)	集会室	12:00~14:00
ほ か	長崎市(市民税課)	申告受付	2月の一	集会室	9:00~17:00
		会場設営	申告受付の前日午後	集会室	15:00~17:00
	長崎市(選挙管理委員会)	期日前選挙	投票日の前週木曜日から前日まで	集会室	8:30~19:00
		当日投票	投票日当日(日曜日)	集会室	6:30~20:30
	長崎市(国民健康保険課)	特定検診	年1回	集会室	9:00~17:00
		健康相談会	年5~7回程度	集会室	9:00~17:00
	原対協(市事業)	被爆者検診	年1回	集会室	9:00~17:00
				調理室	

長崎市税・選挙・保険・市事業は日程が決まっていないが優先的に利用します。

予約がせれている場合でも市の行事が優先します。予約は変更していただきます。



*開所日は、月・火・水・木・金・土とし、時間帯は9時から17時までです。

ただし夜間の利用申し込みがある場合は21時まで利用できます。

***休所日は、毎週日曜日と1月1日から3日まで及び12月29日から31日までです**



令和7年度講座案内！

No.	開催月日	事業名	対象	講座名	講師
1	4月	9 お遊び教室	幼児	はじめまして風船で遊ぼう	松田 信子
2		11 生き生き青春ライフ	高齢者	良い睡眠でこころの健康づくり	地域保健課
3	5月	9 生き生き青春ライフ	高齢者	フル予防で介護予防	地域福祉課
4		14 お遊び教室	幼児	運動会ごっこ	松田 信子
5	6月	11 お遊び教室	幼児	七夕飾りを作ろう	松田 信子
6	7月	9 お遊び教室	幼児	感触遊びで楽しもう	松田 信子
7		11 生き生き青春ライフ	高齢者	知って防ごう！熱中症	健康づくり課
8	8月	25 夏休みこども講座	小学生	サイエンス教室	長崎市科学館
9	9月	10 お遊び教室	幼児	楽しいお祭り	松田 信子
10		12 生き生き青春ライフ	高齢者	子どもとの交流	福田こども園
11	10月	8 お遊び教室	幼児	ハロウィングッズを作ろう	松田 信子
12		10 生き生き青春ライフ	高齢者	インフルエンザなどの感染症予防	感染症対策室
13	11月	12 お遊び教室	幼児	親子で遊ぼう	松田 信子
14		14 生き生き青春ライフ	高齢者	認知症予防	西部地域包括支援センター
15	12月	10 お遊び教室	幼児	クリスマス会	松田 信子
16		12 生き生き青春ライフ	高齢者	火災予防	中央消防署
17		25 こども料理教室	小学生		喜多 洋子
18	1月	14 お遊び教室	幼児	新聞紙で遊ぼう	松田 信子
19	2月	13 生き生き青春ライフ	高齢者	悪質商法の被害にあわないために	消費者センター
20	3月	11 お遊び教室	幼児	手形をとろう	喜多 洋子
21		13 生き生き青春ライフ	高齢者	体操	西部地域包括支援センター

※6月のお食事サービスは外食のため、生き生き青春ライフ（講座）は無し

※1月のお食事サービスと生き生き青春ライフ（講座）は無し

※2月のお遊び教室は休み（令和7年度のみ）

夏休み講座の日程が近くなったら募集をかけます。応募してください。

***今回はペーロンの入魂式を紹介いたします。**

「福田東部地区にペーロン船の新船を！」



小浦町・大浜町・福田本町の三町で協議し、各町から建造費の拠出に、ご理解・ご協力を頂き、建造を進めておりましたペーロン船が完成し、5月11日（大安）に入魂式が行われました。ここにあらためて御礼申し上げます。

きらめき

煌

本船は「小浦」K「大浜」O「本町」Hを
アルファベットでKOHと並べ こう 読み
「こう」に文字を充て「煌」（きらめき）
と命名させて戴きました。



(3) ふれあいセンター活動グループ内容紹介

お食事サービス

社会福祉協議会

福田支部主催

5月9日12時から開催された、お食事サービスは45名の参加で楽しく始まりました。

テーブルの上にごちそうが並び、お食事の献立の説明がありました。美味しそうな献立が並ぶ中「いただきます」声で、皆さん笑顔で食事をしました。



生き生き青春ライフ

中央総合事務所 地域福祉課 主催

お食事サービスの終了後、「フレイルを予防して健康寿命を延ばそう」をテーマに講演をしていただきました。

☆フレイル予防のポイント☆

運動

筋肉を維持し、関節も硬くならないように、座っている時間を減らす。

- ①スクワット
- ②家事労働
- ③イベント参加

栄養

おいしい食事をしっかり食べて、低栄養にならないようにする。

- ①三食食べる
- ②肉・魚
- ③バランスよく

口腔

お口をよく動かし、口腔機能を強化する

- ①しっかり噛む
- ②口を動かす
- ③口腔体操など

認知症

規則正しい生活をし、脳を鍛える

- ①趣味
- ②脳トレ
- ③朝日を浴びる
- ④有酸素運動など

交流

家族や友人との交流の機会を持つ

- ①食事サービスに参加
- ②3の倍数と3の数字で手をたたく



フレイル(虚弱)とは

加齢により心や体が衰えている状態のことです。

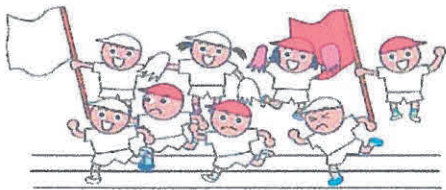
健康な状態と介護が必要な状態の中間を言います。

フレイルは、心や体の機能低下がつながりあい悪循環を生じることで進行すると言われてまいます。

早期に発見し、日常生活を見直すことで、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻る可能性があります。



中学校運動会 (5月18日)



小学校運動会 (5月25日)

運動会の前日に雨が予想される中、金曜日に先生と高学年がテントの準備などを行いました。土曜日は予想通りの雨となりましたが、日曜日は天気が回復し、学校からの保護者へ朝7時からの準備のお手伝いをお願いし、定刻に開始することができました。保護者の皆さんありがとうございました。子供たちもその準備にこたえるように元気に頑張りました。



がんばれ赤組! 負けるな白組!



中学校運動会が、5月18日(日曜日)開催されました。前日の雨で開催が危ぶまれる中、生徒による「てるてる坊主」当日の生徒による、グラウンド整備など、皆様のご協力で見事に楽しい運動会となりました。

当日は生徒のために多くの保護者や来賓が拍手で大声で応援していただき、ありがとうございました。

ピースボランティア活動

5月28日(水) 実施



古紙や空き缶を回収

2001年9月11日、アメリカの貿易センタービルに飛行機が衝突しました。当時の中学2年生は、地雷で罪もない子どもまでもが命や手足を失っているという悲惨な状況を知りました。ピースボランティア活動の基礎をつくり、2002年9月から活動をはじめ、どこの中学校も実施していない、今年度で24年目になる取り組みです。地雷で苦しむ多くの人々を助けらることを忘れないでほしいとおもいます。

子ども食堂

代表 黒田 唯介



5月18日(日曜日)

福田地区ふれあいセンター内で「中学生・高校生・大学生のボランティア」の人たちと「子ども食堂」のスタッフの人たちで開店し、37名の利用者と楽しく食事をし会話がはずみました。

