

福福 ネットワーク

第 43 号 2025.8.1
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



★福福ネットワークは、福浜中学校区の地域、施設、学校園等を中心に団体が活動する様子を掲載し、みなさんに情報をお届けすることによって、地域づくりや活動に興味を持ち、参考にさせていただきたいという想いで発行しています。

夏本番真っ只中、今年は昨年より一段と暑いです。

梅雨の時期にはあまり雨は降らず、期間も非常に短かったです。

6月中旬には早くも気温が35℃を超える猛暑日になり、一気に疲れを感じた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉は、今では通用しなくなりました。

まだしばらくは厳しい暑さが続きますので、こまめな水分補給、バランスのよい食事、室内ではエアコンや扇風機を適度に使うなどして、十分に体調管理に気をつけて、この夏を乗り切ってください。

★★★ ウォーキング大会 ★★★

5月31日、福浜学区ウォーキング大会（福浜学区連合町内会 主催）が開催されました。

コロナの影響で令和2年以降中止していましたが、6年ぶりの開催となり、役員の方は6年前までのウォーキング大会を思い出しながら、事前の打ち合わせを重ねました。

地域の方もウォーキング大会の開催を心待ちにしており、当日は多くの方が参加されました。

心配していた天候は快晴でした。青空の下、開会式と準備体操を終えると、福浜公民館をスタートして、南ふれあいセンターまでの往復約6kmコースを歩きました。

役員の方に安全に誘導され、みなさん楽しくおしゃべりをしながら、軽い足取りで歩きました。

折り返し地点の南ふれあいセンターやコース途中の木陰では風に当たりながら休憩と水分補給をし、全員が無事に公民館に到着しました。

閉会式後、前日から準備をしてくださっていた栄養改善協議会の方による手作りの野菜たっぷりの美味しいカレーライスをいただき、ウォーキング大会は終了しました。

地域の大勢の方が、親睦を深めながら楽しく健康づくりに取り組み、意識の向上が見られました。



★★★ レンゲ摘み ★★★



4月18日、福浜幼稚園の子どもたちが、地域のれんげ畑で遊びました。

れんげの花がきれいに咲く頃、福浜地区社会福祉協議会と福浜ボランティアの会のご協力により行われ、最初はれんげ畑の中に入り、記念写真を撮りました。そして、幼稚園の親子・先生方・地域の方が一緒にれんげの首飾りや草笛を作ったり、畑の中で走り回ったり、のびのびと自然に触れ合いました。とてもよい天気でも気温も高い日だったので、しっかり水分補給をしながら、笑顔と元気いっぱい、思いっきり遊ぶことができました。

年少組の子どもたちにとっては、今後もお世話になる地域の方や新しいお友だちと仲良くなる機会であり、今後の幼稚園生活が楽しくなることでしょう。

★★★ 運動会 ★★★

6月10日、なかよし会（平福学区おやこクラブ）の運動会が開催されました。

子どもたちは、楽しみに元気な姿でやってきました。今年も愛育委員さんが協力してくれました。

ラジオ体操から始まり、かけっこ、玉入れ、宝探しと、子どもたちは一生懸命に競技に取り組んでいました。

そして、毎年恒例の全員参加のパン食い競争になると、大きな拍手と笑い声と熱い声援の中、みんな全力でチャレンジしました。

最後は、初めてのパラバルーンで締めくくりました。みんなで協力しながら、一生懸命競技に参加し、怪我なく終わることができました。

運動会の後は、みんなでお話に花を咲かせて楽しい時間を過ごしました。



★★★ 健康講座 ★★★

6月12日、健康講座（ひらふく健康21 主催）が平福コミュニティハウスで開催されました。

今年は、骨密度・血管年齢・ベジチェックの測定、管理栄養士による「野菜を味方に健康な体づくり」をテーマにした講演会があり、栄養価の高い食材や上手な食べ合わせなど、日頃の食生活に活かせるお話を聞きました。

また、食事面で地域のみなさんの健康づくりをサポートしている栄養改善協議会会長による野菜の選び方や保存方法、オススメレシピの紹介がありました。

岡山市では昨年度から健康市民おかやま21（第3次）推進施策として「ベジファースト」をスローガンに取り組んでいます。平福学区では地域みんなが健康な生活が送れるよう地域団体が連携して「ひらふく健康21」を立ち上げ、健康づくりの活動普及に取り組んでいます。



★次回の発行予定は、10月号（9月20日頃配布予定）です。