



福田南 交流センター だより

<No. 129> 令和7年10月

磐田市福田5489-2 電話55-3123

・・・ 自らで感染予防策を・・・

鳥のマンションづくり

R7.8.17

福田南交流センター講座

会議室 1

本格的な巣箱への挑戦です。キットの説明書を見ながら、まず、部品の確認から始まり、順次組み立てに取りかかっていきました。細かい点については、講師・アシスタントに指導を受けながら勧めました。釘を打ったり、錐で穴をあけたりして進めていきました。

お孫さんと一緒に、穴を開けたり、釘を打ったりとの連携プレーも見られ終始和やかに進められていました。

他の参加者もお互いに教え合ったりしながら、徐々に巣箱の形に整えられていきました。

完成に近づくと自然に笑みも浮かべながらも最後の挑戦に真剣に取り組んでいました。見事に全員完成です！



<一心不乱に取り組む姿に感激です> <協同で作りあげたよ！>

R7.8.28

あいさつ声かけ運動

東橋・西橋他

第2学期が始まったよ・・・福田小中学校

残暑どころではない、猛暑のまま2学期が始まりました。この学期も猛暑対策を万全にして、元気はつらつと学習に運動に励み、意欲的な学校生活を送ってほしいと気持ちを込めて声かけをしていました。



<写真は：東橋・西橋たもと付近の様子>

令和7年10月の行事

日 曜	活 動 予 定
1 水	防犯強化月間③
2 木	職場体験(福田中2年) いきいき百歳体操会 10:00
3 金	講座:休にいいこと③ グラウンドゴルフ 14:00
4 土	⑦ 福田南福祉部会⑥ 9:30
5 日	⑦ 青パト⑤ 18:00
6 月	休館日
7 火	講座:初心者卓球教室① 14:00
8 水	福田南いかまい会⑩ 9:30
9 木	いきいき百歳体操会 10:00 子育てサロン「おひさま」⑧ 10:00
10 金	
11 土	⑦ 祭典
12 日	⑦ 祭典 講座:焦がし絵体験申込開始
13 月	休館日(体育の日)
14 火	休館日(振替)
15 水	地域づくり協議会・連絡会理事会⑦ 15:00
16 木	いきいき百歳体操会 10:00
17 金	講座:休にいいこと④モルック 14:00
18 土	⑦
19 日	⑦ 福田地区一斉海岸清掃 8:00-9:00 福田南防災部会 18:00 このゆびとまれ!(第1回ドローン) 10:00
20 月	休館日
21 火	自転車マナー向上指導強化の日② 7:30 講座:初心者卓球教室② 14:00
22 水	福田南いかまい会④ 9:30
23 木	いきいき百歳体操会 10:00
24 金	
25 土	⑦ 福田南役員会④ 19:00
26 日	⑦ ラジオ体操会最終日 福田南健康文化部会⑤ 18:00
27 月	休館日
28 火	講座:初心者卓球教室③ 14:00
29 水	
30 木	いきいき百歳体操会 10:00 市長と市政について語る会 19:00 中央
31 金	講座:休にいいこと⑤足つぼアサージュ

⑦ 印 ラジオ体操会 6:30



会員・スタッフ共々楽しく交流

いかまい会(高齢者サロン)・・・福祉ボランティア

⑧ 7月16日

8月の七夕祭り(旧暦)に向けて飾り作りを全員で行いました。さらに、短冊に願いを込めて書きました。その後、2本の笹に飾り付けロビーに設置しました。



⑨ 8月6日

「頭の体操」に挑戦。難問は隣同士で相談したりスタッフのヒント基にしたりして答えを探っていました。話をしながら楽しく挑戦し、司会と正答を確認しました。



⑩ 8月20日

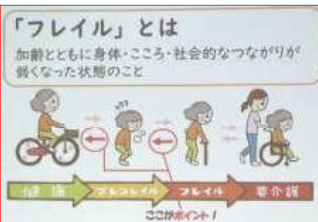
血圧測定・味噌汁の塩分測定の後、カラオケ大会を行いました。スタッフを含めて大勢の参加者が美声を聞かせてくれました。歌に合わせてダンスも飛び出し楽しくできました。



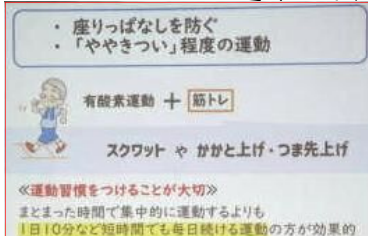
R7.8.29 体にいいこと いろいろ体験 よくばり講座 ⑪ インボディ測定 保健師の講話

全7回の第1回目の活動を行いました。全員のインボディ測定が終わった後、インボディ測定結果の詳しい説明がありました。①筋肉と脂肪のバランス、②身体発達点数、③部位別の筋肉バランス、④体重から見た筋肉発達程度、⑤体の構成成分、⑥基礎代謝量、⑦内臓脂肪指数、⑧あなたの体型は、⑨エクササイズプランの9項目に渡って詳しく体の様子が分かり、今後の活動の後押しになりました。

最終の7回目の活動でインボディ測定をし比較をします。フレイル予防のため毎日コツコツと3か月間の活動の積み上げが期待されます。少しの努力をしましょうね！



＜インボディ測定を行い自分の体を知る＞ ＜フレイルの意味の理解＞



＜生涯健康でいるための3本柱＞＜「運動習慣を付けて」が「筋肉づくり」＞

R7.9.7

総合防災訓練

福田中学校
福田南交流センター
福田南まちづくり協議会・防災部会

快晴の中、9:00 大津波警報のサイレン同時に始まりました。安否確認の旗を出し、決められた会場を目指して、凡そ20分以内で皆さん避難できました。点呼を取り確認後、移動。避難者名簿に氏名を記入して、次の活動に備えました。

応急救護(三角巾・身近な物を使った搬送法)、2台の可搬ポンプの中継消火訓練に参加・実践取り組んだ。最後に協議会長・部会長・消防団長のあいさつで。終了した。実技や知識で得たことを今後に生かしたい。



＜息切れ避難階段＞

＜避難所受付＞

＜応急救護訓練＞



＜応急救護の師範＞

＜2人1組で、腕・頭の応急救護訓練＞



＜救護搬送訓練＞

＜河畔ポンプ連結の放水訓練＞