

あい にのしま
愛らんと似島 2月号

似島公民館だより Vol.224 令和5(2023)年

この広報紙は、地域の皆さまのご厚意により配布していただいております。

～健康で快適な暮らしのための～

健康測定会 & 福祉用具体験会

私たちの体は筋肉や脂肪、骨、水分などで組成されています。これらのバランスが崩れていると、生活習慣病などの病気につながる恐れがあります。今回は筋肉量や脂肪量、水分量など体組成の測定をし、専門職から健康づくりについてのお話を聞きます。

また、介護が必要になったときのために知っておきたい福祉用具の体験会も行います。利用者の目的や機能に合わせた、活用方法について学びましょう。

日時 **2月16日(木) 13:30～15:30**

会場 似島公民館 研修室1・研修室2

費用 無料

講師 日本基準寝具(株) 高田さん・加藤さん
南保健センター医務監 平本さん

共催 宇品・似島地域包括支援センター・南保健センター

※年齢を問わずどなたでもご参加いただけます。ご家族や付き添いの方と一緒にの参加も大歓迎です！(島外の方でも大丈夫です)

体組成測定

8電極で測定し、左右の腕、脚の筋肉量、体脂肪量が分かります。

身長、腹部、握力の測定もします。

※ペースメーカーを装着している方はこの測定はできません。

★測定結果は周りに聞かれないよう配慮して行いますので安心して参加ください。

★測定の際は、靴下を脱いでいただきますのでご了承ください。



ご利用ください、公民館(〇〇)/
皆さんの「つどい」「学び」の施設です。

行事のほとんどが無料です。また、いきいきポイント手帳をお持ちの方なら、参加したら1ポイントになります(忘れても後日押印可)。

公民館だよりのいきいきマークが目印です。



ポイント手帳
1ポイントになります

ふれあいスポーツのつどい

どなたでも参加できます。道具がなくても大丈夫です。

日時 **2月4, 18, 25日(土) 9:00～10:30**

内容 **グラウンド・ゴルフ** (ペタンクをすることもあります)

場所 似島合同庁舎隣り広場 ※雨天時は公民館ホール

持参物 飲み物 ★申込不要・無料



参加費
無料



おさんぽ絵本の会

絵本の読み聞かせボランティア『クローバー』の皆さんによる楽しいお話し会です。

日時 **2月15日(水) 9:45～10:15**

場所 似島公民館 和室

対象 未就学児とその保護者

共催 似島保育園

★マスク着用・参加希望者は似島公民館まで事前申込を。

参加費
無料



ご利用ください 公民館の図書室

事務室の隣にある図書室をご存知ですか？

実用書から小説、絵本まで約4,000冊あります！
毎月1回、中央図書館から配本があり、約100冊入れ替えをしています。

貸出期間は、2週間。初回に登録者カードを発行します。



★図書室に希望の本がない場合は…
図書館から希望の本を取り寄せることができる**リクエスト制度**があります。

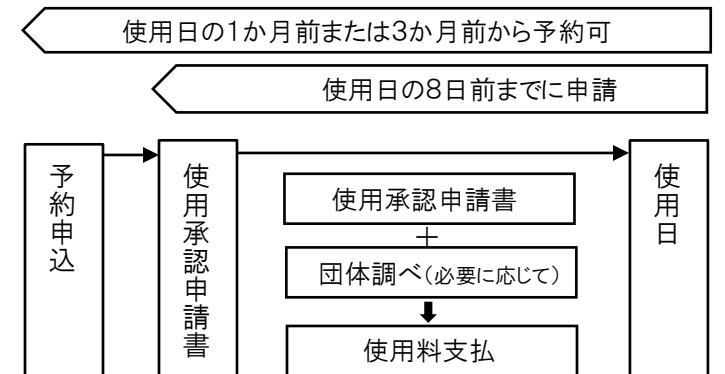
※詳しくは公民館までお問い合わせください。



**講座や仲間とのグループ活動に
公民館をご利用ください**

公民館は、地域の皆さんの「学び」や「つどい」をお手伝いする社会教育施設です。公民館だよりで案内している講座にご参加いただけるほかに、町内会や子ども会などの地域団体の活動や、体操、ダンス、音楽、料理などのグループ活動に公民館の諸室を利用できます。同じ趣味をお持ちの方が集まって、新しいグループを作りたいという方は、お気軽に職員に相談ください。

公民館の部屋を利用するまでの流れ



(キャンセルの場合)

- ・7日前から前日まで ⇒ 半額お返し
- ・当日 ⇒ お返しなし

公民館でグループ活動を始めると

次のようなメリットがあります。

- グループの目的によって使用料が安くなる場合があります。
- 館内の掲示やホームページでメンバー募集ができます。

活動するときは、代表者や人数、目的などを確認する書類の提出が必要です。

似島公民館の使用料(1時間当たり)

部屋	使用料
研修室1・研修室2・会議室・和室・実習室	460円
ホール	4,240円

※地域貢献などを目的として、誰でも入会できるグループは、ホールは620円、その他の部屋は200円になります。

ハンドベルロビーコンサート・レトロカフェ

ご来場ありがとうございました。

昨年12月15日、似島合同庁舎ロビーで、似島中学校音楽部の皆さんによるハンドベルミニコンサートを行いました。「あわてんぼうのサンタクロース」などのクリスマスソングを披露いただき、ベルのきれいな音色に会場のみなさんは、ほっこりされていました。音楽部の皆さん、ありがとうございました。



ハンドベルロビーコンサート

また、翌週の25日には、レトロカフェ第二弾を行いました。昭和の名曲やクリスマスソングをレコードで聴きながら、懐かしさとクリスマス気分を味わっていただけたことと思います。今後も「レトロカフェ」は不定期に開催する予定です！



レトロカフェ

2月

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	●グラウンドゴルフ 【地域】百歳体操
5	日	
6	月	
7	火	休館日
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	休館日(建国記念の日)
12	日	
13	月	
14	火	休館日
15	水	●おさんぽ絵本の会 9:45~

16	木	●健康測定会 13:30~
17	金	
18	土	●グラウンドゴルフ 【地域】百歳体操
19	日	
20	月	
21	火	休館日
22	水	
23	木	休館日(天皇誕生日)
24	金	
25	土	●グラウンドゴルフ 【地域】百歳体操
26	日	
27	月	
28	火	休館日

●公民館行事 【地域行事など】

にのしま掲示板

いきいき百歳体操教室

家にこもりがちな冬。コロナ禍で体を動かす機会が減っていませんか？

各自の体力に合わせて気軽に参加できる体操です。皆で一緒に、健康を維持する筋力をきたえましょう。

日時 2月4・18・25日(土) 10:30~12:00

場所 似島公民館 2階 研修室1

持参物 飲み物 ※ある方は「高齢者いきいきポイント手帳」「おもり」

主催 似島地区老人クラブ連合会

いきいき

参加費
無料



いっしょに講座を企画してみませんか？ 皆さんのアイデア募集中！

似島公民館では皆さんから「こんな講座がしてみたい！」というアイデアを募集しています。企画・運営、広報など公民館職員がサポートしながら一緒に進めていきます。

例えば・・・

- ・仲間を集めてこんなことを勉強したい！
- ・島の活性化のためにこんなことがしてみたい！
- ・こんなすてきな人材がおられますよ！ など



「こんなことでも大丈夫かな・・・」ということでも、まずはお気軽に公民館までお声かけください。



春の火災予防運動

3月1日～3月7日

『お出かけは マスク戸締り 火の用心』

南消防署似島出張所 TEL259-2038

発行 公益財団法人 広島市文化財団 **似島公民館**

〒734-0017 広島市南区似島町字家下 752 番地の 74

TEL&FAX. (082) 259-1100

E-mail. ninoshima-k@cf.city.hiroshima.jp

ホームページ. www.cf.city.hiroshima.jp/ninoshima-k/

★お寄せいただいた個人情報は事業運営の目的以外には使用いたしません



開館時間 8:30 ~ 22:00

休館日 火曜日、祝日法に規定する休日

[当該休日が火曜の場合は直後の休日でない日。但し、当該休日が日曜の場合は開館]

8月6日、12月29日～1月3日

似島の人口 679人 [男性 332人 女性 347人]

似島の世帯数 455世帯 (令和4年12月末現在)

似島臨海少年自然の家は 令和5年4月から 休所となります。



昭和59年(1984年)5月にオープンした「似島臨海少年自然の家」は改装工事のため、令和5年(2023年)4月から1年間の休所となります。これまでの思い出などをお聞きしました。

★思い出や印象に残っていることを教えてください。

皆様から似島の海の幸や山の幸のすばらしさや、地域の特色について教えていただいたりしました。平成30年豪雨災害の時に、皆さんのお互いを思いやる気持ちに感動して多くのボランティアの方が来島されました。海の日オープンデーで多くのお店を出していただき、賑わうことができました。神社の伝統行事に参加させていただき、似島の伝統文化が長く継承されていることに感動しました。早朝から、グラウンド・ゴルフを雨風の日も毎日プレーされ、私たちも元気をいただきました。毎日、似島汽船で出勤するので、船員さんが定期の方をすべて記憶しておられるのに驚きました。公民館祭りは、地域の方との連携ですばらしいイベントを作っておられました。

★似島の皆さんにメッセージをお願いします。

我々は、これまでに経験したことのない多くの体験させていただき、いつも温かいお声かけや似島の歴史と文化を懇切丁寧にご指導いただきました。心より感謝申し上げます。海の幸、山の幸など四季折々の自然の恵みを堪能させていただきました。似島の皆様との思い出は、私たちの人生の大切な1ページとして、これからも心に残ることと思います。お体にご留意されてお元気でいてください。これからも、自然の家をよろしく願いいたします。