

# 健康長寿事業「お～い楽しもう」

～健康保持と生きがいある生活をおくるための学びを通してつながりそして仲間づくりへ～

6/29、10/5、2/15の3回開催  
『笑って笑って人生最高！』  
講師：山村恵子さん(仁愛大学非常勤講師)  
楽しいトークと軽い運動で体が軽くなります。“笑う”という要素が加わるとより心身ともにリフレッシュできると好評です！



顔が笑うと体も喜ぶ・・体と心を元気にする

9月24日『南極ではたらく～かあちゃん、調理隊員になる～』講師：渡貫淳子さん(第57次南極地域観測隊設営・調理)  
中央公民館の市民公開講座をオンライン受講。南極調理人となつたいきさつや南極地域観測隊の活動、現地での暮らしなど映像を交えながらの話に最初は自分とは関係のない遠い世界のことと聞き始めた参加者も実はすべて SDGsにつながっていることがわかる貴重な講演。



お話を伺った  
渡貫淳子さん



南極での調理と日本での調理の違い

- ・食糧を運べるのは年に一度
- ・生野菜が不足
- ・水の制約
- ・生ごみの制約



10月20日『公民館で旅気分～鎌倉の旅～』講師：松田多佳子さん(ひととき企画)  
2024年春の北陸新幹線福井・敦賀開業を控え、一足早く新幹線で福井駅から鎌倉へ向かう疑似ツアー。動画や写真を大スクリーンに映し本職のガイドさんの案内でテレビなどで話題の鎌倉の名所を巡ります。途中休憩ではちょっぴり体操で体をほぐし、臨時的売店で鎌倉名物をお土産を買うお楽しみもあり☆フレイル予防の観点からも少しでも外出する意欲や新しいものにふれるきっかけになりました。



本物のガイドさんです



## 防犯防災事業「くらし安全塾」

～地域の防災力を知り自助力アップの学び合いそして実践へ～

6月26日『地区防災訓練に参加しよう』  
東安居小学校(指定避難所)へ避難する場合かかる時間は？避難準備活動はとれたかな？避難所にはどんな装備があるの？



9月1日『そなえて安心！防災力アップ作戦～自助力編～』  
防災の日によせて日頃の備えを確認しようと、「災害用伝言ダイヤル体験」「非常持出し袋のチェック」をしました。自分だけでなく大切な人の命を守るためにも身近な人と話し合うことは大切ですね。



12月5日『年末火災予防訓練』講師：中消防署西分署職員  
火災についての話や新しくなった福井市防災ハンドブックの見方を教えていただき、水消火器による消火訓練をしました。消火器を使った訓練は個人ではできないので毎年行っています。



## 市民 ICT 事業「スマホ教室」

デジタル機器の利用方法に関する助言・相談などの対応支援を行うことを目的に、スマホのお困りごと全般に関する相談会を年間2回(6/10、2/7)開催しました。

教えていただいたのは  
スマホアドバイザー  
前田由香利さん



マンツーマンで個々のスマホのお悩みに答えいただきました。スマホに関しては様々な悩みがあり時間が足りないくらいでした。R5年度も「スマホ教室」開催いたします。是非ご参加ください。