

# 福福 ネットワーク

第46号 2026.2.1  
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



いよいよ令和8年がスタートと思いきや、「1月は往ぬる」と言われるよう、新年になり早くも1か月が過ぎました。そして、「2月は逃げる」、「3月は去る」と続きます。1月から3月までは、行事が多く、あっという間に過ぎていきます。過ぎて行く時の速さはいつもと変わりませんが、慌ただしい時ほど時間が経つのが早いことは誰もが感じることです。過ぎていく時間に身を任せるのではなく、忙しい時こそ時間を意識し、1日1日を大切にお過ごしください。

## ★★★ ウォーキング大会 ★★★

11月23日、平福学区ウォーキング大会（ひらふく健康21主催）が開催されました。



地域のみなさんは、ご近所の方やお友だちと一緒に集合場所の平福小学校校庭に来場されました。小さい子ども連れの方向けの公園で遊ぶコースから、健脚向けの5kmコースまでの4つのコースがあり、自分に合ったコースを選びました。

開会式と準備運動をした後、体育協会と交通安全母の会の方に安全面での見守りと誘導をしていただき、出発しました。

子どもたちは時折元気よく走り、大人は景色を眺めながらお友だちと楽しいおしゃべりに花を咲かせていました。

途中、休憩を取りながら無理なく歩き、無事帰着することができました。

この行事は、心身の健康づくりや世代を超えた地域交流としての楽しみの場であり、多くの方が継続して参加されています。

## ★★★ にこにこ☺ひらふく ★★★

12月26日、「にこにこ☺ひらふく2025冬」が開催されました。

今回は、低学年、高学年に分かれて、科学実験を行いました。

低学年は、浮沈子と1枚の折り紙を使った大きな輪っか作り、高学年は電池や磁石、銅線を使って電気の流れと磁石の力でものを動かす実験をしました。みんな一生懸命取り組み、いろいろな方法を考えながら、チャレンジしていくうちに成功へとどり着くことができました。上手くできた時に友だち同士で喜びあう姿はとても輝いていました。



4年目の「にこにこ☺ひらふく」は、子どもたちにとって家族以外の異年齢の子どもや地域の方との交流を通して、様々な学びや体験をしながら成長する貴重な場となっています。

## ★★★ 生活習慣病予防 ★★★

12月5日、福浜学区栄養改善協議会による高血圧予防をテーマにした調理実習が行われました。

この日は、参加者が自宅で作って持参した味噌汁の塩分濃度測定、大学実習生による高血圧を予防するための食材選び、調理や食事方法のお話もありました。



現在、岡山市では生活習慣病予防のために「ベジ・ファースト」をスローガンに、野菜摂取が増える取り組みをしていますが、この日多くの野菜をメニューに取り入れながら、効果的な高血圧予防について学びました。

みなさん、しっかりメモを取りながら話を聞き、調理では役割分担をしながら手際よく作業をされ、食事の際にはしっかり情報交換が行われていました。

栄養委員は、地域の方の食事生活の改善を図るヘルスサポートボランティアとして、様々な活動を行っています。

## ★★★ クリスマス会 ★★★



12月9日、なかよし会（平福学区おやこクラブ）のクリスマス会がありました。

この日は、愛育委員の方も協力してくださいました。

始まりは、みんなでマジックショーとパネルシアターを觀ました。子どもたちはもちろん、大人たちもマジックの不思議な世界に引き込まれ、またパネルシアターでは歌を歌いました。ステージが終わった頃、サンタさんがみんなにプレゼントを届けにきてくれました。一人ひとりに話しかけながら大きな袋の中のプレゼントを手渡してくれると、子どもたちはきちんと「ありがとう」とお礼を言って笑顔で受け取っていました。そして、最後に愛育委員さんが、大型絵本の読み聞かせをしてくださいました。子どもたちは、お話をきちんと聞いて、愛育委員さんの問いかけに大きな声で答えていました。

クリスマスは世界中が賑わう一大行事です。地域では子どもだけでなく、大人が集う場所でも楽しい企画で盛り上りました。

## ★★★ 三世代交流 ★★★

1月7日、平福幼稚園で園児・保護者・地域の方が昔遊びをしながら、交流する三世代交流の行事がありました。



最初は、子どもたちが踊りや手遊び、歌を披露してくれました。

そして、各部屋に設置された紙鉄砲、竹とんぼ、お手玉などのコーナーで、地域の方が見本を見せながら上手くできるコツを教えてくださいました。子どもたちは、よく聞いて、同じように手首や膝を動かし、何度もチャレンジすると、だんだんできるようになっていきました。

平福地区社会福祉協議会の方のご協力で、今では馴染みの薄い遊びをしながら指先や体の感覚を育み、楽しさや喜びを感じる貴重な機会となっています。