

# 廿日市市文化協会様 ステージ発表!

廿日市市民活動センターでのセンターフェスティバルにて、廿日市市文化協会から個性豊かな5組の団体の皆さんに、素敵なパフォーマンスを披露していただきました。

今回の出演は、はつかいちJAZZオーケストラ、チェリーブロッサム、水の輪コーラス、水真流 桜尾吟詠会、笑路美会、小唄 小西派の5組です。そして、司会を務めたのは廿日市市文化協会のはまさきさんでした。

会場内が温かい拍手に包まれ、文化の香りがたっぷり漂う、春の始まりにぴったりの一日となりました。出演いただいた皆さま、そしてご来場いただいた皆さま、本当にありがとうございました!

(記事提供: 廿日市市文化協会 様)



## 展示内容・市民活動団体紹介コーナー

### 創意と工夫で活動しています

更生保護女性会は、女性としての立場から犯罪や非行のない明るい社会を実現しようとする更生保護ボランティアの団体です。いろんな場を活用し、広報活動も行っています。

(記事提供: 一般社団法人 更生保護女性会 様)

### 廿日市の歴史を歩こう!

400年前の石畳を、私たちと一緒に歩きませんか! 森林浴を楽しみ、鳥の声、せせらぎの音、四季折々の草木を見て、リフレッシュしましょう!

※ 2026年2月4日「津和野街道」が日本山岳会が選ぶ「日本の山岳古道(生活の道)120選」に選ばれました。

(記事提供: NPO法人佐伯山里くらぶ 様)

### 一般社団法人 ええじゃん

NHK・TVコネクトの録画やAIのテーマソング、展示等で以下の活動紹介し、会員を募集しました。

活動: 在留外国人の相談・よりそい・就学・就労・トラブル体験・SNS放送等

(記事提供: 一般社団法人 ええじゃん 様)

### 地域猫ボランティア交流会

「地域猫ボランティア交流会」は廿日市市内で「飼い主のいない」猫たちを「捕獲して」(TRAP)「不妊去勢手術」(NEUTER)をしてもらい、「元いた場所に返す」(RETURN)をし(TNRといいます)、その後の餌やりやふんの始末をし、少しでも不幸な猫を減らす活動のお手伝いをするグループの集まりです。今回、いくつかのグループの猫の出会いや別れのお話を小冊子にまとめました。

ご一緒に活動のお手伝いをして下さる方を常時募集しております。

(記事提供: 地域猫ボランティア交流会 様)



# さくらdeファミリー 3月 発刊



第3回 つどう・まじわる・しりあう

廿日市市民活動センターフェスティバル

- みんながっついていても つながれば一つ! -

今年も廿日市市民活動センターフェスティバルを開催しました!

快晴に恵まれ、たくさんの人が押し寄せるほどの大盛況!

特別なステージでは、120名以上の観客が着席するほど。

運営に携わった皆さん、お疲れ様でした。

# 「Duo旭爪姉妹」による特別ステージ！

3月1日(日)廿日市市市民活動センターフェスティバルでは、「Duo旭爪姉妹」が特別ゲストとして出演してくれました。「Duo旭爪姉妹」は、姉の裕美子様(ピアノ)と妹の千恵様(ヴァイオリン)が、共に桐朋学園大学及び、フランスの音楽院で学び、フランスにてデュオを結成しました。それぞれが国際コンクールに入賞するなど、パリで活躍し、帰国後は各地の演奏会に出演し、姉妹の息の合ったアンサンブルが人気を呼んでいます。FMはつかいち(76.1MHz)「Duo旭爪姉妹のクラシックを一緒に♪」のラジオパーソナリティーを務めるかたわら、世界文化遺産宮島観光大使に任命され、音楽を通して宮島の魅力を伝えるなど、多方面で活躍されています。



今回、「Duo旭爪姉妹」が当市民活動センターフェスティバルに出演されることが広まると、事務局へ電話問い合わせが殺到。当日演奏が始まるまでの間、廊下では「演奏に間に合った！」と観客が押しかけて、追加で椅子を配置するほどの大盛況ぶり、たくさんの方々が第1研修室に詰めかけて120名を超える観客でいっぱいになりました。お二人の簡単な自己紹介の後でいよいよ演奏が始まると、美しい音色に癒され、観客の皆さんはうっとり聞き入っていました。



誰もが一度は聞いたことがある楽曲を何曲か演奏されますと、屋外にいても聞こえる程の大喝采。急遽アンコール演奏として、「Duo旭爪姉妹」からもう一曲演奏されました。演奏演目が終了されると、たくさんの方々が花束を渡したり、写真撮影を依頼したりする場面もありました。「Duo旭爪姉妹」は快く応じられ、お一人お一人非常に丁寧にご対応されておりました。「Duo旭爪姉妹」が奏でる美しい演奏と、お人柄の素晴らしさに、観客の皆さんにとって忘れられない最高の思い出となったものと思います。

(記事提供：廿日市市市民活動センターフェスティバル実行委員会)

## 2026年度「みんなの健康教室」開催のお知らせ

2026年度「みんなの健康教室」の第1回目を、6月26日(金)14時から開催いたします。第1回目の題目は、「コグニサイズで認知症予防」！運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を楽しく持ちましょう！

### コグニサイズの概要

コグニサイズとは、「認知症予防運動」として開発された、認知機能を維持・向上させることを目的としたプログラムです。コグニサイズは、主に運動と認知トレーニングを組み合わせたアプローチにより、認知症の発症リスクを低減することを目指しています。認知症予防のための効果的な方法として、コグニサイズは科学的根拠に基づいて開発。多くの研究でその有効性が認められており、参加者は安心してプログラムに取り組むことができます。(記事参照：老人ホーム/グループホーム/サ高住(サービス付き高齢者向け住宅)/介護施設 ホームメイド介護 コグニサイズとは? やり方や効果、メニュー例を解説 より)

### 第1回「みんなの健康教室」 コグニサイズで認知予防

日時 6月26日(金)14:00~15:30  
場所 廿日市市市民活動センター 2階 第1研修室  
講師 ふれあいライフ原 作業療法士  
細川和弘 様

その他 お申し込みの方は、QRコード  
または廿日市市市民活動センター「みんなの健康教室」係まで



## 災害から身を守るための防災教室 第4回が開催されました！

今年度の防災教室は1月24日(土)が最終回でした。広島県災害復興支援士業連絡会からの今回セミナー講師と演題は① 広島J R A T川村 美紀子 様「災害後の医療の支援 ~避難所生活における心身機能低下と予防」、②(公社)広島県社会福祉士会 岡村 将宏 様「被災者への福祉的支援 ~仮設住宅での避難生活への見守り活動」でした。



①では東日本大震災を契機に被災者の生活不活発病や災害関連死を防ぐため、リハビリテーションの専門家が組織的に支援活動を行うJ R A Tを組織し、被災者が早期に自立した生活を再建し、復興できるよう支援していることを現場の写真など事例で説明されました。そして、エコノミー症候群を予防する運動を皆体験して締め括りました。



②では令和6年正月に発生した能登半島地震現場での経験を中心に、永年住み慣れた住まいを離れることから生じる生活のトラブル解決を社会福祉士が寄り添うことの大切さを話され、福祉サービスの提供がD W A Tして法的な広がりへと展開されていることを説明されました。

今年度のセミナーは主に講師が経験した災害後のトラブル解決に関する講座でしたが来年度は参加者と一緒になって防災の知識を高める実習を組み込むようにしたいと思いますのでご期待ください。

(記事提供：災害から身を守るための防災教室)

## 第4回「みんなの健康教室(耳のフレイル)」が開催されました！

3月5日(木)第1研修室で、耳についてのフレイル予防の健康教室を開催しました。講師は大野浦病院で言語聴覚士をなさっている五郎水 敦先生です。最近になってヒアリング(耳)フレイルの予防が叫ばれるようになったそうです。特に加齢性難聴はほっておくと認知症や転倒のリスクが高くなるようです。軽度難聴のある人で約2倍、高度難聴の人では約5倍の発症リスクになるそうです。転倒のリスクも約3倍高くなると報告されています。

その為に生活習慣を改善して加齢性難聴の進行を予防しようと言うのが健康教室の趣旨です。さらに難聴の方とのコミュニケーションをとるための工夫や補聴器を使う方、使ったけど上手くいかなかった方へのアドバイスや考え方の指導がありました。



(記事提供：みんなの健康教室)

## みんなのスマホ教室 第2回・第3回が開催されました！

2月17日(火)・3月17日(火)は、廿日市市市民活動センターで「みんなのスマホ教室」が開催されました。本教室は、2月に「Googleの検索」、3月を「LINEの使い方」講座の内容で開催されました。本教室は、ソフトバンク株式会社 スマホセミナー講師の方指導のもと、スマートフォンの教室を開催しました。参加者からは、「スマホの使い方を再勉強できる機会だった」「無料で気軽に参加できるので、次回も参加したい」との声がありました。本スマホ教室は、今年度にていったん終了となりますが、4月以降の開催に向けて計画中です。皆様のご参加をお待ちしております。

(記事提供：みんなのスマホ教室)