



赤間地区コミュニティだより

話・和・輪

～ ふれ愛通信 ～

第 107 号

平成25年6月15日

発行

赤間地区コミュニティ
運営協議会（事務局）

TEL: 0940-39-7051

FAX: 0940-39-7052

HP: <http://wawawa.org>



センスがいいね！



平成 25 年 5 月 26 日（日）、地域づくり部会主催で
軽トラ朝市を開催しました。

軽トラ朝市



新鮮な鐘崎の魚に人だかり！

野菜や漬物、鮮魚などの軽トラ 12 台に
加え、地元のお店の出店もあり和気あいあ
いのなか、食進会の無料ぜんざいもふるま
われました。
「無農薬野菜」「朝盗り新鮮野菜」など
のユニークなスローガンを掲げ、あつとい
う間に荷台が軽くなった軽トラもありま
した。
今回は、葉物野菜の端境期にあたり、苦
労した部分もありますが、参加した団体、

この軽トラ朝市は、
赤間地区コミュニティの
地域を盛り上げる事業の
一つです。
当日は、好天に恵まれ、
9 時の開始前から訪れた
方からは「この朝市を楽
しみにしてるのよ」と、ありがた
いお言葉をいただきました。
野菜や漬物、鮮魚などの軽トラ 12 台に
加え、地元のお店の出店もあり和気あいあ
いのなか、食進会の無料ぜんざいもふるま
われました。

個人の出店者は「次回は、充実した内容
で提供したい」と張り切っていました。
なお、今年度はあと 2 回の開催を予定
しており、もっと多くの皆さまに来てい
ただけるよう「軽トラ朝市」を定着させ
たいと思っております。
家庭菜園の方や、軽トラを持っていな
い方の出店も大歓迎です！



どれにしようかな♪

あなたも
参加してみ
ませんか？
（地域づく
り部会
中村）
※次回は、
8月4日（日）
開催予定です。



おいしいぜんざい。
ごちそうさまでした! (^_^)!

健康寿命延伸プロジェクト 5年目！

赤間地区コミュニティ健康福祉部会では、平成21年から「健康寿命延伸プロジェクト」を実施しています。

このプロジェクトでは、赤間地区住民の健康寿命の延伸を目指して一人一人が自分自身の健康状態や生活習慣を振り返りながら健康増進活動を継続できるように、身体計測や健康学習会などを開催しています。

(身体計測に関しては右記参照)

参加者に大好評の測定機器は、骨密度測定器です。

測定結果について、その場で個別に宗像市の保健師に相談することもできます。また、希望する方については、個人が特定されないようにID化して管理し、毎年の測定結果をグラフ化してその場で個人に返却しています。測定会は、赤間地区内の各公民館で開催しています。

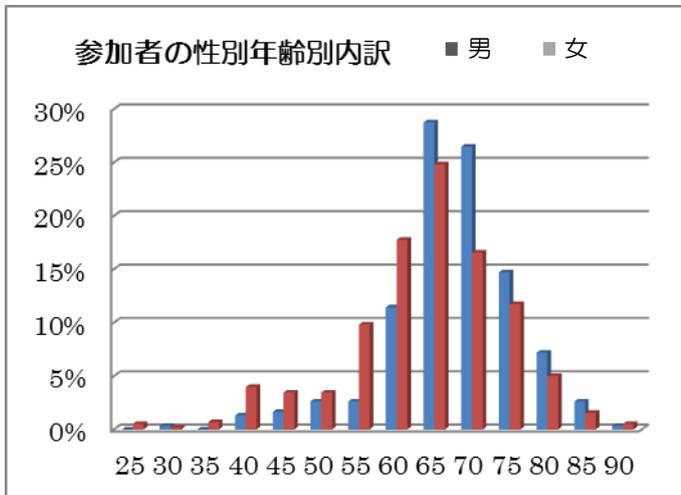
毎年、前期と後期に各1回開催する健康学習会(健康測定結果報告会)では、グラフの見方の説明と測定結果を維持、もしくは改善するための日常生活習慣の見直しの課題について振り返る機会を設けています。

— 健康福祉部会 —

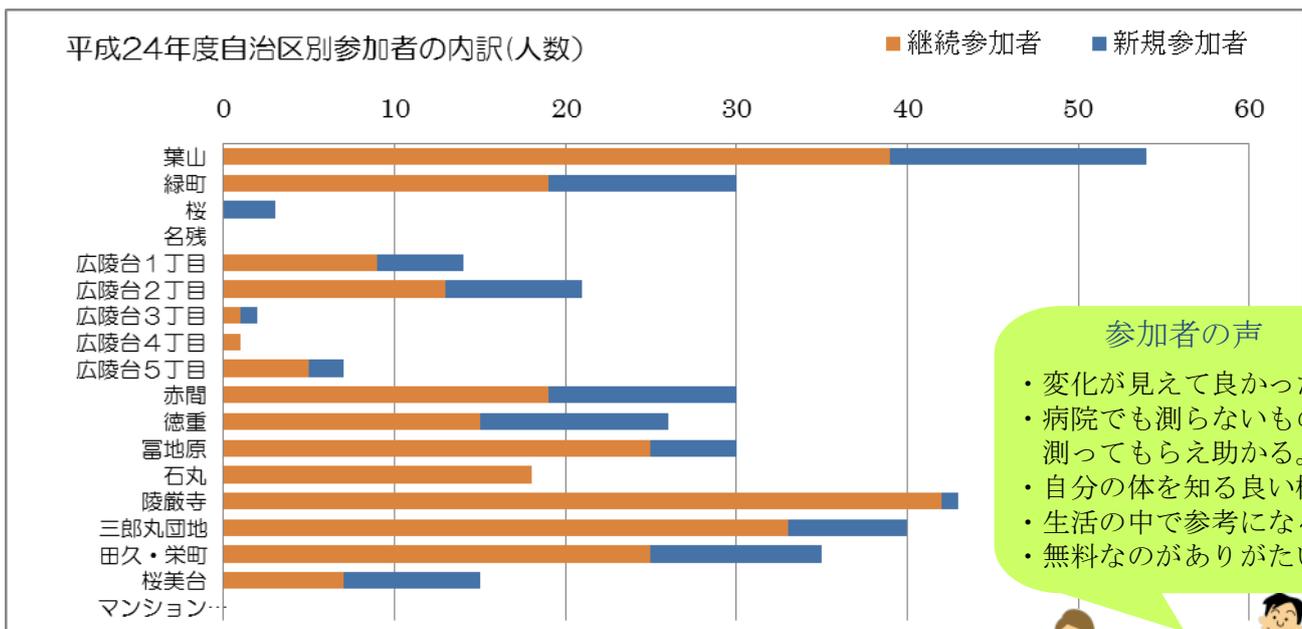
身体計測とは？

- ・体内組成計
(体脂肪率・BMI 筋肉量・筋肉バランスなど、からだの部位別の体組成を測定)
- ・骨密度計
- ・加速度脈波計
(末梢血液循環を測定)
- ・手足の筋力計測 など

※日ごろ、測定する機会が少ない項目について測定できます。



人気 NO.1 の骨密度測定



参加者の声

- ・変化が見えて良かった。
- ・病院でも測らないものを測ってもらえ助かる。
- ・自分の体を知る良い機会
- ・生活の中で参考になる。
- ・無料なのありがたい。

今年も6月からスタートします。予約不要！無料で測定できますよ。
介護予防は、40代から始めましょう！たくさんの方の参加をお待ちしています。(今年度の日程は、6月1日配布で回覧しています。)

スタッフ一同



6月・7月 行事予定表

日	曜	行 事
6/15	土	喫茶『寄れ寄れ』(TMA会)
16	日	コーヒー、紅茶、緑茶とちょこっとお菓子がセットで100円! 11:00~16:00 サロンにて
17	月	休館日
18	火	青少年育成部会
19	水	
20	木	あかまなかよしサロン(青少年育成部会) 役員会
21	金	健康測定会(健康福祉部会) 広報委員会
22	土	9:30~11:30 葉山(葉山公民館) 13:30~15:30 緑町・桜・名残(緑町公民館)
23	日	
24	月	休館日
25	火	ボランティアガイド勉強会(地域づくり部会) 地域づくり部会
26	水	男女共同参画部会
27	木	文化祭実行委員会
28	金	ニギニギ体操教室(健康福祉部会)
29	土	子どもリーダー宿泊研修(青少年育成部会)
30	日	子どもリーダー宿泊研修(青少年育成部会) ソフトボール監督者会議(公民館活動部会)
7/1	月	休館日
2	火	
3	水	環境整備部会
4	木	
5	金	公民館活動部会
6	土	
7	日	
8	月	休館日
9	火	健康福祉部会
10	水	
11	木	区長会
12	金	健康教室(ヘルス推進員)
13	土	
14	日	☆持ってくるもの☆ 上履き、飲み物、タオル 玄米ニギニギ棒 (持っている方)
15	月	休館日
16	火	青少年育成部会

うがアース・クリーンアップ2013

むなかた「水と緑の会」と市では、さつき松原海岸を一斉清掃します。
みなさんの参加をお願いします。

日 時：6月16日(日) 9:30~1時間程度

清掃場所：さつき松原海岸

集合・受付：旧玄海膳菱亭駐車場

(さつき松原内県道沿い)

持参品：帽子、作業のできる服装、歩きやすくぬれてもよい履物

※作業終了後、参加記念品あり。

本部・各駐車場で配布

【問合せ】市環境課(36-1421)

詳しくは、市広報紙6/1号を見てね。

あかまなかよしサロン

日 時：6月20日(木) 10:00~12:00

場 所：キッズルーム

対 象：0~3歳児の親子

参加費：無料

*申込み不要。

直接会場へお越しください。



ボランティア事業

6月19日(水) 法律相談

6月27日(木) 楽しい英会話

7月 6日(土) 介護・福祉相談

7月 7日(日) パソコン教室

7月10日(水) 着付け教室

7月13日(土) 包丁の研ぎ方

*予約受付は、実施月の1日からです。

*「おもちゃ病院」「年金相談」はいつでも申し込みます。

講演会のご案内

男性が介護者になったとき

~妻を介護して12年~

男性介護の現状を学びませんか?

日 時：7月20日(土) 13:00~15:00

会 場：メイトム宗像・結工房

講 師：内田秀俊さん(認知症の人と家族の会 福岡県支部代表)

対 象：市民(抽選で20人) ※託児有

申込締切日：7月11日(木)

*詳しくは市広報紙6/1号を見てね。

ヘルスの健康教室

日 時：7月12日(金) 10:00~12:00

場 所：多目的ホール

内 容：健康レクササイズ、わかめ体操

玄米ニギニギ体操

講 師：ヘルス推進員

参加費：無料

赤間宿

おすすめスポット



赤間祇園祭

7月13日(土)、14日(日)の2日間、江戸時代から続く伝統的な祭り「赤間祇園祭」が執り行われます。赤間の須賀神社での祭典の後、大榎を先頭に御道具、楽、御輿、お供提灯が13日にお下り、14日にお上りの行程で巡行します。

赤間祇園の御輿は、あばれ御輿で「祝い目出た」を唄いながら各家に突っ込み、各家の安泰と地域の平安を祈願し町内を練り歩きます。

年々、御輿の担ぎ手が少なくなっているため、参加者を募集しています。

ご参加いただける方は、赤間区までお問い合わせください。

さわやかな風と美しい赤間路



春の歩こう会

5月11日(土)、当日の朝まで

心配された空模様でしたが、集まった参加者は約50人。

受付でもらったおやつもリュックに詰め、わかめ体操で体をほぐし、さあ出発!

前日、久しぶりに降った雨のおかげか、草木もイキイキと輝いていました。

体も温まってきたころ、富地原の浄蓮寺で休憩。ご住職から仏教の一端を分かりやすい言葉でお話しいただき、お茶とお菓子を

ちそうになりました。

健康福祉部会

元気回復、足取りも軽く出発し、

途中、富地原丸石の塔に立ち寄り、

目的地の明天寺公園に到着しました。気がつけば、まぶしい太陽も同行していたようです。

お弁当とおしゃべりを満喫し、元気にコミセンへ戻ってきました。

麦の穂がさわやかな風に揺れ、とても美しい赤間路でした。

「秋の歩こう会」では、どんな表情を見せてくれるのか、今から楽しみです。
(健康福祉部会 小川)



富地原区の和田敏雄さんに、富地原丸石の塔のいわれをお話いただきました。

つくってみませんか?

鯛のアクアパッツァ風

《材料》(4人分)

- 鯛の切り身60g..... 4切れ
- スナップえんどう..... 12本
- ミニトマト..... 12個
- にんにく..... 1かけ
- 塩..... 小さじ 1/3
- こしょう..... 少々
- 白ワイン..... 大さじ4
- 水..... 大さじ4
- オリーブ油..... 大さじ1

(1人分の栄養価 180Kcal)

アクアパッツァとは、魚介類(白身魚と貝類)をトマトやオリーブ油などとともに白ワインと水で煮込んだイタリア料理です。



《作り方》

- ① スナップえんどうは筋を取り、斜め半分に切る。ミニトマトはヘタを取り、横半分に切る。にんにくは薄切りにして芯を取る。
- ② 鯛は塩、こしょうを振る。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ弱火で熱し、香りが出てきたら、鯛を皮目から焼き、両面こんがり焼く。
- ④ スナップえんどう、ミニトマトを加え、さっと炒める。
- ⑤ 白ワイン、水を加え、強めの中火にし、ふたをして3分程蒸し煮にする。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)

