



赤間地区コミュニティだより

# 話・和・輪

～ふれ愛通信～

第135号

平成27年10月1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>

FB: てくてく。赤間

開眼片足立ち



健康福祉部会

8月28日(金)

今日は、玄米一ギ一ギ体操教室の特別メニューとして、佐藤広徳先生（工学博士、専門は運動生理学）の指導のもと、市の健康課とスポーツ推進委員、ヘルス推進員の協力で体力テストを開催し、45人が参加しました。

佐藤先生

## 測ってみよう！体力年齢

参加者は、A DL（日常生活活動の書類）を記入後、先生から「今自分の体の柔軟性、バランス、手や足の力などを知るためのものであります。決して無理をしないこと。内容によっては、まだまだやれる、頑張れる、けれどキツイ、と思ったら途中でもやめる勇気が必要です」とアドバイスがあり、開眼片足立ち、握り、長座体前屈、10m障害物歩行、6分間歩行、上体起こしの6種目を実施しました。

参加者は、二人一組になり、お互い励ました。あつてそれぞれの種目に挑戦しました。6分間歩行や上体起こしの時は、特に「スマイル、スマイル、笑顔！」と先生の優しい声かけがあり、参加者も思わず笑顔。

長座体前屈のところでは、石丸から参加の西村さんが「今回初めて、スマイル、笑顔、笑顔！」と先生の優しい声かけがあり、参加者も思わず笑顔。

今回の体力テストを通り、参加された皆さんの日常生活を見直すよいきっかけになつてくれたらと思いま

た。アドバイスされました。

測定後、先生が各種目でそれぞれ何が必要かを説明され、「特に『筋力』が大事。日常生活の中でちょっと意識して体を動かし、筋力アップを心がけましょう。この体力テストを1年、2年と続けて参加することで、自分の体力年齢の変化を知ることができます」とアドバイスされました。

参加者は、A DL（日常生活活動の書類）を記入後、先生から「今自分の体の柔軟性、バランス、手や足の力などを知るためのものであります。決して無理をしないこと。内容によっては、まだまだやれる、頑張れる、けれどキツイ、と思ったら途中でもやめる勇気が必要です」とアドバイスがあり、開眼片足立ち、握り、長座体前屈、10m障害物歩行、6分間歩行、上体起こしの6種目を実施しました。

測定後、先生が各種目でそれぞれ何が必要かを説明され、「特に『筋力』が大事。日常生活の中でちょっと意識して体を動かし、筋力アップを心がけましょう。この体力テストを1年、2年と続けて参加することで、自分の体力年齢の変化を知ることができます」とアドバイスされました。



# 海を渡るアサギマダラの生態研究



アサギマダラ

赤間小学校6年の庄野遙瑛君(はるあき)が、「海を渡る蝶アサギマダラ」について分かったことを「宗像市26年度環境リーダーの会」で報告した。

同会の講座で長距離を移動する蝶が宗像に産卵しているという情報を母親から聞き、3月の「アサギマダラの幼虫観察会」に母親の朋子さん(赤間コミセン開催の環境講座中級卒業)と参加して幼虫を見たのが始まりだつた。

この蝶が、台湾や沖縄から5月に宗像へ飛来した時に釣川河

この蝶は、東北や北海道まで移動するという。まだ生態が分かっていないことを聞き、友人の野田壮真君(東郷小6年)と夏休み調べ学習に取り組み、今回分かったことの報告と質問をした。

この会の役員の村山氏は「謎の蝶の生態をよく調べてくれた。今後宗像の環境に興味を持ち、他の子どもたちにも広がることを期待します」と絶賛していた。

(地域環境部会)



庄野遙瑛くん(右)

9月12日(土)

## 日頃から防災意識の向上を

宗像市一斉に防災訓練が実施されました。

今回の訓練は、大型台風で大雨による水害と土砂災害を想定し

て、避難勧告の発令から、赤間地区18自治区で情報伝達および避難訓練を中心に、コミュニティ・センターや、赤間小学校、城山中学

校を避難所として実施しました。

各自治区では、訓練計画に沿って実施され、各自治区の参加人数は総勢766人でした。

恐れやがけ崩れが起こりやすいと

(コミュニティ会長 飛鷹)



9月16日(水)に開催された宗像市シニア連合会主催の「第3回ペタンク大会」で赤間チームが参加29チームの頂点に立ちました。

毎週水曜日に練習を重ねた成果を発揮し、常連の強豪チームを抑えての優勝となりました。

宗像市消費生活センターからの

## 最新情報

### 通信販売を利用する時は慎重に!

テレビショッピング、ラジオショッピング、インターネット通販などを利用して、商品を購入する方法を通信販売といいます。

通信販売は、お店で商品を購入する場合と違い、手に取って商品を見ることができません。実際に商品が届いた時に、洋服のサイズが合わなかったり、品物の色合いが違うなどイメージと異なる場合がよくあります。

通信販売を利用する時は、返品特約(自己都合による返品ができるかどうか)を確認してから注文するようにしましょう。

宗像市消費生活センター TEL:33-5454・FAX:33-5469



### ~公共施設や道路などを次世代へどのように引き継いでいくか~

日 時: 10月18日(日) 13:30~

(1時間程度の見込み)

場 所: 赤間地区コミュニティ・センター

問合せ: 宗像市財政課管財係 TEL:36-1104

※事前申し込み不要。どなたでもお気軽にお越しください。

# 10月行事予定表



日	曜	行 事
10/1	木	
2	金	広報委員会
3	土	
4	日	釣川クリーン作戦実行委員会(地域環境部会) 公民館活動部会
5	月	休館日
6	火	地域環境部会
7	水	
8	木	区長会 健康測定会(健康福祉部会)
9	金	アドバイザー委員会 健康教室(ヘルス推進員)
10	土	視察研修(青少年育成部会)
11	日	
12	月	体育の日 休館日
13	火	健康福祉部会
14	水	青少年育成部会
15	木	喫茶「寄れ寄れ」(TMA会) あかまなかよしサロン(青少年育成部会)
16	金	
17	土	ドッジボール大会代表者会議(青少年育成部会)
18	日	釣川クリーン作戦(地域環境部会)
19	月	休館日
20	火	赤間地区 8か所で実施。 ぜひご参加ください! 詳細は、10/1 発行のチラシをご覧ください。
21	水	役員会
22	木	
23	金	玄米ニギニギ体操教室(健康福祉部会) 運営委員会
24	土	健康測定会(健康福祉部会)
25	日	
26	月	休館日 親善ゴルフ大会
27	火	
28	水	男女共同参画部会 環境講座(中級)(地域環境部会)
29	木	
30	金	ガーデニング講座(地域環境部会)
31	土	ドッジボール大会(青少年育成部会)

## 10月のボランティア事業

- 10月 4日(日) パソコン教室 (9:30~12:00)
- 10月 17日(土) 介護福祉相談 (10:00~12:00)
- 10月 21日(水) 法律相談 (15:00~18:00)
- 10月 22日(木) 楽しい英会話 (キッズ 18:00~、大人 19:00~)

\*予約制ですので前もってお申し込みください。  
キッズ英会話のみ開催月の1日からの受付とします。  
\*10月の「包丁の研ぎ方」は、お休みです。  
\*「おもちゃ病院」と「年金相談」はいつでも受付します。

## ヘルスの健康教室

日 時：10月9日(金) 10:00~12:00

場 所：多目的ホール

内 容：骨盤底筋群トレーニング  
～ストレッチポールひめトレ®で  
姿勢改善、尿もれ予防～  
わかめ体操、玄米ニギニギ体操

講 師：竹村亮子先生、スポーツ推進委員

☆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)

## 平成27年度 「議員と語ろう!」

市議会は、市民の皆さんと議会とのつながりを深め、より一層の信頼関係を築くことを目的に、下記の日程で議員座談会(議会報告会)を開催いたします。多数のご参加をお待ちしております。

- 10月 21日(水) 19:00~ 南郷地区コミセン
  - 10月 22日(木) 19:00~ 赤間公民館
  - 10月 23日(金) 19:00~ 岬地区コミセン
- ※詳細は、10月1日号の市広報紙をご覧ください。

【問合せ先】宗像市議会事務局 (TEL: 36-1119)

## 草花のガーデニング講座参加者募集!

花が咲き乱れるガーデンに囲まれた生活を楽しめませんか?草花の手入れを、分かりやすい講義と楽しい実習を通じて学びましょう!

日 時：10月30日(金) 9:30~12:00

場 所：赤間コミセン 会議室AB

講 師：吉田博美先生

参加費：500円(材料代)

申込み：コミュニティ事務局(39-7051)へ  
先着20人(10月11日(日)から受付開始)



## 11月からごみの収集時間が変わります



11月2日(月)からごみの  
収集時間が7時30分から  
に変わります。



## 心を形に！あいさつの充実を！！

9月1日(火)、夏休みをかいっぱい楽しんだ子どもたちが久しぶりに出会ったのは、笑顔であいさつを交わす先生達・・・。

赤間小学校2学期の指導の重点は「あいさつ」です！始業式では、「気持ちのよいあいさつの仕方」を職員の体を張った劇で子どもたちに伝えました(写真)。子どもたちは爆笑しながらも、①相手の目を見て、②元気な声で、③笑顔で自分から「あいさつ」することの大切さを学びました。

気持ちのよいあいさつが、学校中に、そして校区内にあふれるように、職員一同力を合わせて取り組んでいます！地域の皆様にも、あいさつができた子どもたちをお褒めいただければ大変ありがたいです！！

赤間小学校 濑岡教頭先生



中学生職業体験

# ワクワク WORK

9月8日(火)から4日間、ワクワクWORK(中学生の職業体験)で城山中学校2年の於保樹さん(左)と武内友哉さんが、図書の返却作業や文化祭の食券作り、倉庫整理、青パトでの防犯パトロールなどコミセンの業務を体験しました。

文化祭のあいさつ回りでは、ご近所の皆さんから「頑張ってね！」と声をかけられ、ちょっと恥ずかしそうでした。



市民図書の返却作業

コミセンで職業体験をして学んだり、感じたり、知ったりしたことを、これからの生活に活かしていきたいです。  
(於保樹)

赤間コミセンの仕事は、宗像市民の役に立つ立派な仕事だと改めて思いました。(武内友哉)

## 赤馬館NEWS

### 《中学生職業体験》

#### 赤馬館にワクワク4人がやってきた！

9月8日(火)から4日間、ワクワクWORKで赤馬館にやってきたのは、城山中学校2年の松野隼人さん、荒木祐亮さん、重黒木彩花さん、上尾由貴乃さん(写真左側2人目から)の4人。開館準備、喫茶コーナーやお食事コーナーのお手伝い、物産品の管理、レジ手伝いや軽作業、館長直伝のマナーアップ講座などを体験してもらいました。

また、普段は展示室に常駐で活動している「赤間宿観光ボランティアガイドの会」のガイド体験も、赤間宿通りに出かけて行われました。



## おしらせ

赤間区周辺でお祭りを予定しています。詳細は次号をお楽しみに！

日 時 11月22日(日)

★10:00~15:30

- ①赤馬館1周年祭
- ②九州大道芸まつり

★13:00~20:00

- ③夢灯籠まつり

会 場 :

- ①②赤間宿通り
- ③ 熊越池公園ほか

## つくってみませんか

### 豆苗と豚ひき肉のチャーフチエ

野菜の高値が続く中、豆苗は安くて栄養満点の食材です。ぜひ作ってみてくださいね。



#### 《材 料》(4人分)

豚ひき肉	120g
豆苗(2パック)	200g
はるさめ(乾燥)	100g
にんじん	100g
しいたけ(小4枚)	70g
ごま油	大さじ2
炒りごま	小さじ4

Ⓐ	ウェイパー	10g
	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	豆板醤	小さじ1
	水	300cc
	こしょう	少々

(1人分の栄養価 274Kcal)

し、豚ひき肉をほぐしながら中火でじっくり炒め、豚ひき肉の色が変わってきたら、にんじん、しいたけの順に炒める。

③Ⓐを加え、煮立つたら、はるさめ(乾燥)を加えてほぐしながら茹でる。

④水気がなくなったら、豆苗を加えて軽く炒め、こしょうで味を調整、ごまをかける。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)