



赤間地区コミュニティ事務局だより

ふれ愛通信

第 21 号

平成 18 年 4 月 15 日

発 行

赤間地区コミュニティ

事務局(赤間公民館内)

TEL: 0940-32-5640



3月 18 日 土曜日に健康福祉部会主催の障害体験教室をゆめタウン宗像店内で行いました。当日は、28名の参加があり、店内で車椅子に乗つて買い物体験をしました。体験してみて初めてわかることが多く、貴重な経験となりました。

昨年度に引き続き、今年度も健康福祉部会が障害体験教室を行いました。当日は、あいにくの雨という天候になつたため、赤間駅前からの車椅子での移動体験は行えませんでしたが、ゆめタウン宗像店内で買い物体験を行いました。

3人ずつのグループを作

親切がうれしい 車椅子体験

り、車椅子に乗る・介護する・デジタルカメラで写真を撮り記録するという役割を分担をして店内で実際に買い物をしました。約1時間、店内売り場をはじめエレベーターやトイレ内などを移動して、よかつたところ、不便なところ、気がついたところをメモしながら体験していました。

終了後、店内の会議室をお借りして反省会を行いました。撮影した写真をテレビで映しながら、体験しての感想を発表しました。車椅子に乗つて体験してみて初めてわかる感想がたくさん出されました。車椅子に乗つていると目線が低くて商品の並び方によつては取りにくいことや商品に囲まれた中で店員さんを呼ぶのが不便だと言うことなどが

わかりました。しかし、店内の通路は比較的広くて移動はしやすく、店員さんの対応はとても親切で、まわりの方の心配りの大切さを感じました。店内なので、比較的椅子でも便利なのですが、地域はまだ危険なところがたくさんあると思われます。みんなが快適な生活を送れるように、今後もこのような経験ができればと部会では考えています。

ご協力いただいた日赤看護大学の先生方、ゆめタウン宗像の皆様にお礼申しあげます。



レジの方がやさしく対応してくれました。

赤間地区ヘルス推進員による健康教室のご案内

体力測定

自分の体力を知ろう！！

健康づくりのための運動と体力測定（棒反応・握力・いす立ち上がり その他）を行います。
これを機会に自分の体力を知り、1年間の日常生活を送ってみてはいかがですか？

期　日：4月28日（金）

受付時間：午前9時30分

開催時間：10時～12時

場　所：働く女性の家

講　師：アクアドーム 運動指導士



【問い合わせ先】

赤間地区コミュニティ事務局　電話：32-5640



上履き・タオル・飲み物をお持ちください。

* 動きやすい服装でお越しください。

ストレッチ体操

体力測定での第1回目のストレッチ体操です。

期　日：5月19日（金）

受付時間：午前9時30分

開催時間：10時～12時

場　所：働く女性の家

講　師：アクアドーム 運動指導士

介護保険制度改革説明会

平成18年4月から、介護保険法改正により介護保険制度が大きく変わります。制度改正の内容について、市民の方を対象に説明会を開催します。

日　ち：4月26日（水）

場　所：働く女性の家

　　講習室AB

時　間：10時～12時

制度改正の内容

- ①地域包括支援センターの設置
 - ②介護予防を重視した仕組みへの移行
 - ③65歳以上の人の保険料改正
- *事前の申込は必要ありません。
*出席者多数の場合は、先着順となりますのでご協力をお願いします。

【問い合わせ先】

宗像市介護保険課介護保険係

　　担当 溝口

　　電話 0940-36-4877

夏の沖縄でいろんな体験してみませんか？

第26回

宗像少年の翼

◇研修期間

8月16日(水)

～20日(日)4泊5日

◇研修地

沖縄県

◇募集人数

宗像市・福津市在住の

小学5年生～中学3年

生 70人

◇参加費

小学生 58,000円

中学生 63,000円

◇募集締切

平成18年5月9日(火)

(当日消印有効)

◇申込方法

コミセン設置の指定応募用紙に記入して実行委員会事務局へ郵送

◇問い合わせ

第26回宗像少年の翼
実行委員会事務局

電話：090(7390)4411

担当：別府まで

※電話は、18時以降にお願いします。

◇後援

宗像市・福津市
宗像市教育委員会
福津市教育委員会

5月 行事予定表

| 日 | 曜 | 行 事 |
|----|---|---|
| 1 | 月 | |
| 2 | 火 | 赤間地区コミュニティ運営協議会 第5回運営委員会 |
| 3 | 水 | 憲法記念日 |
| 4 | 木 | 国民の休日 |
| 5 | 金 | こどもの日 |
| 6 | 土 | |
| 7 | 日 | |
| 8 | 月 | |
| 9 | 火 | |
| 10 | 水 | |
| 11 | 木 | 赤間地区コミュニティ巡回健康相談 |
| 12 | 金 | |
| 13 | 土 | |
| 14 | 日 | 母の日 |
| 15 | 月 | 第12回役員会 |
| 16 | 火 | |
| 17 | 水 | |
| 18 | 木 | |
| 19 | 金 | ストレッチ体操(赤間地区ヘルス推進員) |
| 20 | 土 | 赤間地区コミュニティ運営協議会 総会 |
| 21 | 日 | 城山中学校 体育祭 |
| 22 | 月 | 目的 地:釣川と明天寺公園散策 集合場所:働く女性の家 時 間:10:00~14:00 受付時間:9時30分 |
| 23 | 火 | |
| 24 | 水 | |
| 25 | 木 | |
| 26 | 金 | 歩こう会(赤間地区ヘルス推進員) |
| 27 | 土 | |
| 28 | 日 | 赤間小学校 運動会 |
| 29 | 月 | |
| 30 | 火 | |
| 31 | 水 | |

赤間地区コミュニティ運営協議会

平成18年度 総会 (予定)

日 時: 5月20日(土)
午前10:00~
場 所: 働く女性の家

総会の代議員(70名)は、コミュニティ運営協議会の規約に基づき、各自治区から均等割十世帯数割で決められた人数を区長さんより選出してもらっています。

巡回健康相談

健診結果の見方や改善のコツなど気軽に相談して、日ごろの健康づくりに役立てましょう!

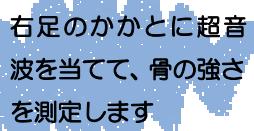
日 程: 4月18日(火)・19日(水)
5月11日(木) 午後のみ

場 所: 働く女性の家

受付時間: 午前の部 9:30~11:30
午後の部 13:30~15:30

内 容: 保健師による健康についての相談
いろいろな測定(血圧・血糖検査・味噌汁の塩分濃度・体重体脂肪率など)

* 5月は、骨密度測定を行います。当日は裸足になれるようにしてお越しください。



右足のかかとに超音

波を当てて、骨の強さ

を測定します

【問い合わせ先】

宗像市健康づくり課

電話 (36) 1187

赤間病院の 健康セミナー

「ぜんそくってどんな病気?」

講 師: 赤間病院 呼吸器科専門医
石井 久雄 先生

日 時: 4月22日(土) 午後3時~

場 所: 赤間病院 4階会議室

※参加は無料です。お気軽にご参加ください。

【問合せ】赤間病院 TEL: 0940-32-2206



宗像市消費者センターからの **最新情報**

☆相談☆

夜水洗トイレが詰まり困ったので、取っておいた折り込み広告の、24時間修理水道サービスの会社に電話をかけ修理を依頼しました。業者はすぐに来て修理をしてくれましたが、修理代金6万円を請求されました。その場で支払いましたが、高いのではないかと納得できません。クーリング・オフできないでしょうか？



修理代 6
万円です。

水洗トイレの詰まり・・・どうしたら？

☆アドバイス☆

法律（特定商取引に関する法律）によるクーリング・オフ制度（8日間の無条件解約）が利用できるのは、「訪問販売」や「電話勧誘販売」などでの契約の場合です。

この相談のケースは、『水洗トイレ詰まり修理』の広告を見て内容を確認し、自分から業者に電話をかけ、修理を依頼しているので、クーリング・オフはできません。

新聞の折り込み広告や、シール状のチラシを見て頼んだところ、不要な商品や工事まで勧められトラブルになったという事例もあります。

『水漏れ』や『トイレの詰まり』などで困った場合の窓口として、24時間受付の宗像管工事協同組合（TEL37-0435）や、宗像市上下水道部施設課（TEL62-2231）があります。

また、トイレが詰まった場合の応急処置として、ラバーカップ（おわん型のゴムに棒がついているもの）で排水口に圧力をかける方法もあります。参考にしてください。

宗像市消費者センター TEL:33-5454 FAX:33-5469

つくってみませんか？

おから団子の照煮

《作り方》

- ① ねぎはみじん切り、生姜はすりおろし、おから、鶏ミンチ、卵、Aの調味料をよく混ぜ、3cmくらいの団子に丸め、揚げ油であげる。

② 鍋にBの調味料を煮立て、揚げた団子を入れてからめ



(健康福祉部会 食生活改善推進会)

| 《材料》(4人分) | |
|-----------|-------|
| おから | 1カップ |
| 鶏ミンチ | 200g |
| 卵 | 1個 |
| 白ねぎ | 1/2 本 |
| 生姜 | 小さじ1 |
| A 砂糖 | 小さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| しょう油 | 小さじ1 |
| 揚げ油 | |
| B 出し汁 | 1カップ |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| しょう油 | 大さじ1 |
| かたくり粉 | |

赤間地区コミュニティ運営協議会

ホームページのご案内

<http://wawawa.org>

編集後記

早いもので、事務局だよりも 20 号を超えた。ということは、20 以上の記事を書いているということですが、いまだに一番頭を悩ませるのは見出しを考えることです。ここ最近 1 面の記事担当が続いているのですが、先月今月の見出しは事務局長の作。読者の身になつて、読みたくなるような見出しがひらめくようになるには、あと何年? まだまだ修行が必要です。