



赤間地区コミュニティ事務局だより

話・和・輪

~ ふれ愛通信 ~

第31号

平成19年2月15日

発行

赤間地区コミュニティ

事務局(赤間公民館内)

:0940 32 5640

笑って健康大作戦！ おもいきり笑って免疫力アップ



みんなで新聞紙のツリーを作りました。(これも簡単なマジック)

1月21日(日)の午後、働く女性の家で健康福祉部会主催の講演会を開催しました。福岡市の伊藤医院院長伊藤実喜先生をお迎えして「笑って健康大作戦～笑いの免疫学～」というテーマで行われました。

健康福祉部会では、地域住民の皆さんのが、心身ともに健康で毎日を楽しく過ごしていただきたいとの思いから今回の講演会を思い立ちました。

講師の先生は、日本臨床

抗加齢学会副理事長・伊藤医院院長の職にあり著書に「唾液はなんでも知っている」等があります。先生は、

笑いを介護や医療の

現場に活用しようと

取り組んでいらっしゃいます。おもいつき

り笑って気分爽快！

そんな経験は誰でも

あるはずです。現在で

は、笑いが体の免疫力

を高めてさまざまな

病気の予防や改善に

役立つていることが、

明らかになってきた

先生の書かれた「健康自己チェック70！」の中から、5つ程無作為に抜粋してみました。

- 1、笑いを売っていますか(笑壳繁盛)
- 2、元気貯金していますか
- 3、異性の友人はいますか
- 4、ボランティアしていますか
- 5、自分の顔をみていますか

皆さんは、いかがでしたか？

当日は小春日和の中、10名のご参加をいただきました。標題のとおり、おおいに笑いながら、先生はじめスタッフの皆さんのが、参考交えてのマジックショードに驚いたり笑ったりの楽しい一日を過ごしました。

健康福祉部会では、地域の皆様のお役に立つことを考えて行きます。どうぞ、ご助言をお願いいたします。

(健康福祉部会 伊達)

いるそうです。

10名のご参加をいただけます。どうぞ、ご助言をお願いいたします。

君もゲームのマスターになろう!

青少年育成部会がインリーダー研修を開催



2月3日（土）に赤間小学校校体育館にて青少年育成部会の赤間っ子クラブ主催でインリーダー研修を行いました。このインリーダー研修では、17年度まで赤間地区子ども会育成連合会（地子連）主催のレクリエーション事業でしたが、18年度は地子連の

解散によりコミュニティで取り組みました。赤間小学校5、6年生の全児童を対象に「君もゲームのマスター（達人）になろう!!」のテーマで参加募集をしたところ、約50名が集まりました。

当日は、福岡教育大学のお兄さん、お姉さんから色々なゲームを教えていただき、グループに分かれてリーダー

になつた気分で、ゲームを教え、みんなで遊んで楽しみました。また、ゲーム終了後には、おいしい豚汁を食べてみんな大満足の笑顔でインリーダー研修を終わることができました。今回ご協力いただきました先生方や豚汁作りでお世話になりました学童の関係者にお礼申しあげます。

視察研修に行ってきました



公民館活動部会

1月20日（土）福岡市東区多々良公民館へ視察研修に行きました。小学校と一体となっての地域に根ざした活発な活動に参加者一同感動して帰ってきました。



地域づくり部会

1月30日（火）大分県臼杵市の街並みや町づくりについての視察研修に行きました。赤間地区でも、来年度はボランティアガイドを検討中で大変参考になりました。



今年度第4回目の「あかもなかよしサロン」を1月18日に赤間公民館で行いました。今回は赤間地区児童民生委員の永田さん・安部さんを中心に行われたミニコンサートと手作りのせんざい会が企画されていて、19組の親子が楽しく充実した時間を過ごしました。

ミニコンサートでは、「小さなバレリーナ」「ガボット」など4曲が演奏され、生演奏を初めて経験したという子も多かったです。

初めて参加した。生演奏に子どもはびっくりしていました。子どもはびっくりましたが、私は感動しました」「子育てや悩みの話などをできるのかと思っていたので、内容を検討して欲しい」となどの意見がありました。

生演奏にかわいい笑顔

あかもなかよしサロン

ミニコンサートでは、「小さなバレリーナ」「ガボット」など4曲が演奏され、生演奏を初めて経験したという子も多かったです。



2月・3月行事予定表

日	曜	行 事
2/15	木	
16	金	ストレッチ体操(赤間地区ヘルス推進員) 赤間地区コミュニティ巡回健康相談
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	第9回 コミュニティ役員会
21	水	
22	木	
23	金	第6回 まちづくり計画 ワークショップ
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	第3回 コミュニティ運営委員会
28	水	
3/1	木	
2	金	体力測定(ヘルス推進員)
3	土	親子料理教室(食進会)【募集4面】
4	日	
5	月	3月の あかまなかよしサロン
6	火	3月 15日(木) 10:00~12:00
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	障害体験教室(健康福祉部会)
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	赤間地区コミュニティ巡回健康相談

【今後の予定】 教育研修集会

3月 21日(水・祝)午前を予定

場所: 赤間小学校 詳細は次号に掲載します。

ストレッチ体操

日 時 2月 16日(金)
10:00~12:00(受付 9:30)
場 所 働く女性の家
講 師 アクアドーム 運動指導士
*動きやすい服装でお越しください。



日 程: 2月 16日(金) 午後のみ

受付時間 13:30~15:30

3月 14日(水) 午前のみ

受付時間 9:30~11:30

場 所: 働く女性の家

*みなさんは日常生活の中で、血圧を測ることがありますか？血圧はいつも一定ではなく、食事や運動・会話・排尿などにより、常時変動しています。また、精神状態や時間帯によっても変動します。高血圧の状態が長く続くと動脈硬化が進行し、特に心臓・脳に大きな影響を与えます。日頃から、自己の血圧を知り、健康管理に役立てましょう！

体力測定

日 時 3月 2日(金)
10:00~12:00(受付 9:30)
場 所 働く女性の家
講 師 アクアドーム 運動指導士
*平成 18 年 4 月に体力測定をされた方は、健康づくりノートを持参してください。
*動きやすい服装でお越しください。



日 時 3月 10日(土) 9:30集合
集合場所 ゆめタウン 1階西入口(鍵橋側)
内 容 ゆめタウン宗像店内を車椅子で移動および買物体験
申 込 み 赤間地区コミュニティ事務局
: 32-5640

*体験しやすい服装でお越しください。

本当に必要ですか？

『屋根瓦修理！』『床下補強！』

訪問販売による住宅リフォーム工事の契約トラブルが後を絶ちません。「屋根瓦修理」「床下補強」などの住宅リフォーム工事契約が目立ちます。販売業者は点検と称して訪問しては、「このままだと大変なことになる」と言って、不安をあおり契約させることが多いようです。

ひとつの業者の説明をうのみにせず、本当に必要な工事が専門家に相談することが大切です。訪問販売の場合、契約日を含めて8日間は、工事を行なっていてもクーリング・オフができます。

困ったなと思ったら消費者センターに相談してください。

宗像市消費者センター

TEL 33-5454

FAX 33-5469

注意しましょう！！

訪問販売で、その場ですぐに契約しないこと。
工事を依頼するかどうかは、手間と時間をかけて十分に検討すること。
契約については、家族や身内、または専門家に相談すること。

【例えば】

契約する前の相談は

宗像市建築住宅相談

: 36-5203

契約する前や

トラブル相談

福岡県建築住宅センター

: 092-781-5169

このままにして
いると大変な
ことになるよ！



つくってみませんか？

いちご大福

(材 料) (12個分)

A	白玉粉	120g
	砂糖	80g
	水	200g
	かたくり粉	適量
	こしあん	100g
	いちご(中)	12個



作り方

耐熱容器にAを入れ、よく混ぜる。

にラップをし、500Wの電子レンジに3分間かけ、よく混ぜる。

もう1回レンジに3分かける。

クッキングシートの上にかたくり粉を薄く広げ、その上にのおもちをとり、包丁で12等分する。

かたくり粉をまぶしながら、おもちを広げあんこをスプーン1杯ぐらいといちごをのせて包む。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)

親子料理教室参加者募集

日 時 3月3日(土) 9:30~12:30

受付 9:10~

場 所 働く女性の家

対 象 小学生とその保護者

参加費 無料

定 員 先着12組

持参するもの エプロン・三角巾・台ふきん

ふきん・筆記用具

申込み 赤間地区コミュニティ

事務局 : 32-5640

献立
花ずし(2種)
簡単ミネストローネ風
お吸い物
ミルクかん



2月初め、この冬初めての積雪。小学校の通学路を久しぶりに歩いて出勤しました。拡幅の要望を出している通学路歩道は、やつぱり狭くて危険だと実感。最近、点滅から3灯式信号に変わった交差点では安心して渡つてくることができました。少しづつ安心安心な環境になつていことに感謝します。