



第79号

平成23年2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



富地原公民館での測定会の様子



石丸公民館での測定会の様子

赤間地区にお住まいの皆さんの「介護予防と健康寿命延伸」をめざし開催された22年度の健康測定会は、赤間地区の七つの会場で443人の方に参加していただきました。参加者からは、「いろいろな測定ができるてよかったです。毎年参加していきたい」(50代女性)、「近所の会場で助かる。知人がいるので安心」(60代女性)、「測定会がコミュニティの場になつていて知った。今日は仕事をぬけてきた」(60代男性)などという声が。

また、後日開催された測定結果報告会(講演会)では自分の測定データを見ながら、今後の健康づ

くりに役立つお話を松尾教授(福岡女学院看護大学)から聞きました。

「測りっぱなしでないのがいい。努力目標がみえた」「自分の改善点がわかつた」(60代女性)など、いろいろな期待の言葉も聞かれてきました。

今年度の健康測定会は半数以上の方が昨年度から続々と参加でした。主催の健康福祉部会では、今後も年1回の健康測定の継続参加を呼びかけていきます。

23年度も6月(予定)から各会場に伺います。

赤間地区にお住まいの40歳以上の皆さん、ぜひご参加ください!

(事務局)

健康測定を今後の健康づくりに 各自治会での健康測定会は大好評



測定や講演の後は
玄米ニギニギ体操!



松尾先生の講演

教育大学生の歌に感動

今年の新春のつどいは、1月16日(日)にセントラで開催しました。当日は、129人の参加があり、お互いに新年のあいさつを交わしながら始まりました。開会のセレモニーは福岡教育大学混声合唱団の合唱でした。いつもして

きな歌声を聞かせてくれるのですが、今年は特に感動的でした。

この新春のつどいも3年目になり、知り合いの方に新年のあいさつ、また、コミュニティと地域との活動について熱心な語り合いの場になりました。

(事務局)



ボランティア養成講座参加者募集!

日 時：3月1日(火)・3日(木)・8日(火)
いずれも 10:00～16:00 (合計3日間)
場 所：メイトム宗像
内 容：*共通 ボランティアの基礎的な学習
*選択 読み聞かせコース
要約筆記コース
音訳コース(3つから1つを選択)
受講料：500円(保険代・資料代)
問合せ・申込み：宗像市社会福祉協議会
宗像市ボランティアセンター
TEL: 37-4100 / FAX: 37-4101

福岡教育大学公開講座のご案内

むなかた！ムナカタ！宗像！
住民の目で探る歴史の軌跡
日 時：2月19日(土)13:30～16:00
場 所：福岡教育大学教育実践総合センター1階
内 容：「宗像大宮司のリーダーシップ
～神事と海と陸～」
「中世の瀬戸内海交易と厳島神社」
受講者：興味・関心のある方ならどなたでも
参加費：無料
問合せ：福岡教育大学連携推進課
TEL: 35-1238・35-1540

赤間宿まつり
2月20日(日)

みんなで来てね！



赤間宿まつり出演プログラム

	開始予定時刻	内 容	出演団体
1	10:30	太鼓	赤間太鼓
2	10:55	ストリートダンス	B.D.S family
3	11:20	ダンス	福岡教育大学ダンス部
4	11:35	エイサー	日本赤十字九州国際看護大学 エイサーサークルゆいまーるのわ
5	12:00	太鼓	芦屋祇園太鼓“鼓道”
6	12:20	よさこい	むなかたおどり隊
7	12:40	玉すだれ	ばってん姉妹
8	13:00	面踊り	土穴おししさまお面まつり保存会
9	13:25	ストリートダンス	B.D.S family
10	13:50	ひょっこ踊り	ひょっこ楽座アンディアーモ
11	14:25	エイサー	日本赤十字九州国際看護大学 エイサーサークルゆいまーるのわ

イベント会場 赤間宿通り江藤歯科駐車場(本部横)

*都合により、出演予定時刻等が前後する場合があります。ご了承ください。

2月・3月行事予定表

日	曜	行 事
2/15	火	ボランティアガイド勉強会(地域づくり部会)
16	水	役員会
17	木	
18	金	健康教室(ヘルス推進員) 青少年育成部会
19	土	
20	日	赤間宿まつり
21	月	休館日
22	火	
23	水	広報委員会
24	木	
25	金	男女共同参画部会
26	土	親子料理教室(健康福祉部会)
27	日	あかまなかよしサロン(青少年育成部会)
28	月	休館日
3/1	火	
2	水	健康福祉部会
3	木	環境整備部会
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	休館日
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	健康教室(ヘルス推進員) 区長会
12	土	福祉講演会と体験(健康福祉部会)
13	日	福祉講演会と体験
14	月	休館日
15	火	
16	水	役員会
17	木	
18	金	
19	土	

お知らせ

2月25日から定例議会が始まります。センターでも市議会中継を放映します。詳しい日程は、議会事務局に問い合わせてください。
(TEL: 36 1119)

3月1日から燃や
すごいの収集開始
時間が6:30に戻
ります。出し遅れ
に気をつけて!



福祉講演会と体験

日 時: 3月12日(土)

10:00 ~ 12:00

場 所: 日本赤十字九州国際
看護大学内 円形ホール

内 容: 家庭内介護教室

申込み: 不要。当日受付。

* 詳しくは、回覧等を見てね。

ヘルスの健康教室

日 時: 2月18日(金) 10:00 ~ 12:00

場 所: 多目的ホール

内 容: 玄米ニギニギ体操・ソフトヨガ

講 師: 日並八千代先生

参加費: 無料 申込み: 当日会場で

持ち物: 上履き・飲み物・タオル

玄米ニギニギ棒(お持ちの方)

* 動きやすい服装でお越しください。

あかまなかよしサロン

もりの音楽会



おじいちゃん、おばあ
ちゃんも...みんなで
来てね!!

日 時: 2月27日(日) 11:00 ~ 12:00

場 所: 多目的ホール

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。

【問合せ】コミュニティ事務局(39-7051)

3月のボランティア事業

3月12日(土) 包丁の研ぎ方教えます

3月13日(日) パソコン教室

3月16日(水) 法律相談

3月20日(日) 年金相談会

3月24日(木) 楽しい英会話



* 学習支援は2月・3月はお休みします。

* おもちゃ病院は随時受付。詳しくは、回覧をご覧ください。予約をしてお越しください。

ヘルスの健康教室

日 時: 3月11日(金) 10:00 ~ 12:00

場 所: 多目的ホール

内 容: 玄米ニギニギ体操・わかめ体操
フォークダンス

講 師: 藤崎寿子先生

参加費: 無料 申込み: 当日会場で

持ち物: 上履き・飲み物・タオル

玄米ニギニギ棒(お持ちの方)

* 動きやすい服装でお越しください。

さんぽみち



どんど焼き（徳重）

小正月(こしょうがつ=1月15日)の行事。正月の松飾り・注連縄(しめなわ)・書き初めなどを家々から持ち寄り、一力所に積み上げて燃やすという、日本全国に伝わるお正月の火祭り行事です。【写真提供:平田久美子】

楽しい手遊び歌
どんど焼き（徳重）
あがりました。
次に、絵本を読ん
でもらいました。私
が一番おもしろかった
のは「おもちのきもち」
という本です。
それから、お手玉で
はねつきをしたり、あ
やとりを使ったゲーム
などをしました。はね
つきはむずかしかった
けど、あやとりゲーム
はとてもかんたんでし
た。

その後に、体に和紙
をはりつけたうさぎの
置き物を作りました。
みんなちがつたうさぎ
ができました。私のう
さぎは、耳にアクセサ
リーをつけています。
さいごは、お食事タ
イムです。メニューの
シチューとフライドチ
キンとおにぎりをみんな
で食べるととてもおい
しかったです。

今年も、たくさんの
お友だちといろんなこ
とがしたいです。

楽しかったクリスマス会



☆初めて参加して…☆

赤間小4年 井手綾乃

昨日の12月26日にクリスマス会がありました。19人のお友達といっしょにいろいろなことをして、楽しく過ごしました。

まず、みんなでツリーのかざりつけをしました。大きくてきれいなツリーができました。

つまはむずかしかったけど、あやとりゲームはとてもかんたんでした。

が一番おもしろかったのは「おもちのきもち」という本です。

つくってみませんか？

松風焼き

《材 料》(4人分)

鶏ひき肉	250g
卵	1個
しょうが汁	小さじ2
赤味噌	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2/3
酒	大さじ1
パン粉	2/3カップ(30g)
白ごま	大さじ1
にんじん	1/2本
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
だし汁	適量
白菜	1/4玉(300g)
薄口しょうゆ	小さじ1
ゆず	1/4個
(1人分の栄養価 220Kcal)	

《作り方》

ボウルにひき肉を入れ、卵・しょうが汁・Aを加えて手でよく練りませる。

パン粉を加えてさらによくませる。
鉄板にクッキングシートを敷き、②を2~3cmの高さ、15×15cm位の四角形に整える。

表面を平らにして、包丁の背で斜め格子状に細かく筋をつけ、ごまを全体にまんべんなくふる。

200°Cのオーブンで15~20分焼き、食べやすい大きさに切る。

にんじんは5mm厚さの輪切りにし花型に型抜きして鍋にだし汁とにんじんを入れて煮て、薄口しょうゆ・みりんを加えて煮る。

白菜は2~3cm長さに切ってゆでて、水にとり、水気をよく絞る。

ゆずの皮は薄く細切りに、実は絞って果汁にし、果汁・薄口しょうゆで白菜を和えて、皮を散らす。

器に⑤・⑥・⑧を盛る。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)

