



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)



伊藤先生



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、地域住民の皆さんが、心身ともに健康で毎日を楽しみ過ごしていただきたいとの思いから今回の講演会を思立ちました。

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ます」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

取り組んでいらつしやいます。おもいきり笑って気分爽快！そんな経験は誰でも

あるはず。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っていることが、明らかにってきて

いるそうです。

当日は小春日和の中、10名のご参加をいただき、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が、参加者も交えてのマジックショーに驚いたり笑ったり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)

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(笑売繁盛)
- 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、自分の顔を見ていますか

皆さんは、いかがでしたか？



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)に赤間小学校体育館にて青少年育成部取り組みました。赤間小学校会の赤間っ子クラブ主催で5、6年生の全児童を対象にインリーダー研修を行いました。「君もゲームのマスター(達人)になろう!!」のテーマでは、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



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った気分で、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児童の関係者にお礼申し上げます。

生演奏にかわいい笑顔



あかまなかよしサロン

今年度第4回目の「あかまなかよしサロン」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ぜ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どもも多かったようです。

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



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。小学校と一体となつ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



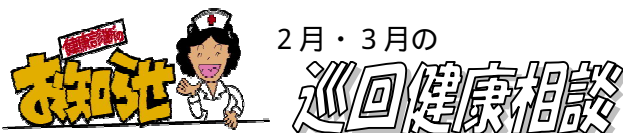
1月30日(火)大分県臼杵市の街並みや町づくりについての視察研修に行きました。赤間地区でも、来年度はボランティアガイドを検討中で大変参考になりました。

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

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。

障害体験教室参加者募集

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。

【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。

宗像市消費者センターからの
最新情報

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、工事を行なっていないでもクーリング・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

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



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



編集後記

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っ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ってくる事ができました。少しずつ安全安心な環境になっていくことに感謝します。

赤間地区コミュニティ事務局