



赤間地区コミュニティだより

話・和・輪

～ ふれ愛通信 ～

第 81 号

平成23年4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>



3月12日（土）、日赤九州看護大学内のホームヘルパー研修センターで、日本赤十字社の指導員による講義と実技講習「家庭内介護教室」が健康福祉部会の主催で開催されました。

【ヘッドから立ち上がる介助】
お年寄りを前かがみの姿勢にして、手を下方向にひくと大きな人でも少しの力で立ち上がらせることができます。



健やかな老年期を過ごすために知っておきたいこと



「よりよい介護するためには、介護疲れを少なく、介護者自身が健康であることが大切。」とのお話。

講習では、加齢に伴う体の変化や寝たきり予防のためにできること、よりよい介護をするための心使いについてなどのお話の後、自宅介護に役立つ実習を参加者全員で体験しました。
ベッドや車椅子への体の移動の仕方や食事、着替えの介助など、日常で役立つことばかりの内容で、参加者からは、「手を貸すところ、いらないとわかった」「少しの知識で介護がずいぶん楽になることがわかった」「親子で受講したかった」「再受講したい」など、実践で役立つ内容だからその声が聞かれました。

また、介護する側の負担の軽減が大切であることも指導していただき、入浴や排せつなどの介護補助用品の紹介は、便利で今すぐ欲しくなるものばかりと、とても喜ばれました。
超高齢化とそれに伴う老々介護の問題などにも役立つ今回の内容は、今後もさらに求められていくことでしょう。中でも、ご夫婦そろって参加された方がいたのが印象的でした。（事務局）



【車椅子への移動介助】
車椅子はベッドに対して約30度の角度で置く。前かがみの姿勢にして立ち上がり介助し、車椅子の方向に体を回し、静かに車椅子に座らせる。

赤間地区シルバー農園耕作者募集

名残にある小さな村「ダッシュ村」で仲間を募集します。

対 象：赤間地区にお住まいの 60 歳以上の方

会 費：1,200 円（年間）

募集人数：1 人 1 区画（約 5 坪）

応募多数の場合、抽選となります。

申込み：赤間地区コミュニティへ電話でお申し込みください。（：39-7051）

締切り：4 月 30 日（土）まで

（赤間地区福祉会）



東北地方太平洋沖地震

3月11日に発生した地震で、津波、原子力発電所の事故など重大な災害になっています。被災された皆様に心からお見舞いを申しあげます。

「私たちにできることを・・・」と考え、赤間地区コミュニティと区長会では赤間地区住民の方に義援募金をお願いすることにしました。たくさんの方にご協力いただいて、多額の募金が寄せられています。

この募金は、市役所を通じ関係機関に渡されます。最終的な集計が終了しましたら、皆様にご報告させていただきます。ありがとうございました。

3年連続優秀賞を受賞

22年度コミュニティ広報紙コンクールにおいて、「話・和・輪」第76号が優秀賞をいただきました。今後もたくさんの情報を皆様にお伝えしていきます。ご愛読よろしくお祈いします。



【22年度広報委員】

- ・高山賢一
- ・石崎健一
- ・中西法子
- ・江頭千津子
- ・荒川義美
- ・野間口鎮雄
- ・後藤定子
- ・神山義信
- ・宮本秀臣
- ・平田久美子
- ・清水睦美

弓道(初心者)教室生徒募集

開催日時：5月10日～6月9日

火曜・木曜の計10回

午前の部 10:00～12:00

午後の部 19:00～21:00

場 所：宗像市弓道場（吉留・八所宮境内）

対象者：高校生以上の市内在住または通勤・通学者

定 員：午前・午後各 10 人（応募多数の場合抽選）

参加費：3,000 円（保険料含む）

問合せ：吉村：090-2516-7776

申込み：往復八ガキに教室名（弓道教室・午前/午後）氏名・年齢・性別・住所・電話番号を記入のうえ

〒811-3406 宗像市稲元 5-2-1

宗像市体育協会にお申し込みください。

締切り：4月20日



宗像市消費生活センターからの 最新情報



☆事例☆

洗面所の排水管が詰まったので、以前ポストに入っていたシール状の広告の業者に電話して来て貰った。修理代金の説明はあったが、相場が分からなかったため、承諾し修理してもらった。後で知人に話をしたら、倍以上も高いことが分かった。納得できない。

宗像市消費生活センター

水回りの修理を頼む時は、 あわてず慎重に業者を選びましょう！



☆アドバイス☆

自分から業者を呼んでいるので、訪問販売のようなクーリング・オフの制度がありません。修理代については、業者と再度値段の交渉をするよう助言しました。

水漏れ、下水の詰まりなど水回りのトラブルの時、宗像市では宗像管工事協同組合（☎37-0435）が24時間で対応していますので、利用するようお勧めします。



どこに頼もうかしら...



TEL：33-5454・FAX：33-5469

4月・5月行事予定表

日	曜	行 事
4/15	金	青少年育成部会
16	土	
17	日	防犯対策推進委員会 
18	月	休館日
19	火	地域づくり部会
20	水	役員会
21	木	あかまなかよしサロン(青少年育成部会) 環境整備部会
22	金	男女共同参画部会
23	土	
24	日	
25	月	休館日
26	火	ボランティアガイド勉強会
27	水	広報委員会
28	木	
29	金	昭和の日 運営委員会
30	土	
5/1	日	休館日
2	月	休館日
3	火	休館日 憲法記念日
4	水	みどりの日 
5	木	こどもの日
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	休館日
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	健康教室(ヘルス推進員) 
14	土	
15	日	
16	月	休館日
17	火	

あかまなかよしサロン

日 時：4月21日(木) 10:00~12:00

場 所：キッズルーム

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。

* 今年度から毎月1回(第3木曜日)開催予定です。お友だちを作り気軽にどうぞ。

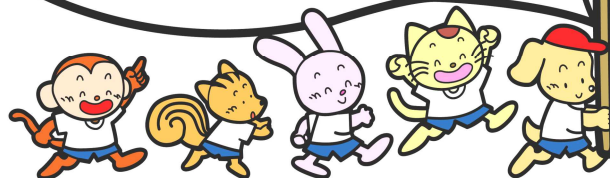
【問合せ】コミュニティ事務局(39-7051)



ゴールデンウィーク休館のお知らせ

【休館日】

5月1日(日)・2日(月)・3日(火)



5月のボランティア事業

5月8日(日) パソコン教室

5月14日(土) 包丁の研ぎ方教えます

5月15日(日) 年金相談

5月18日(水) 法律相談

5月26日(木) 楽しい英会話

* 大好評 予約受付中! 先着順です。

(包丁の研ぎ方教室のみ5月1日から受付)

* 学習支援の生徒募集については、6月頃コミュニティ・センター内に掲示する予定です。

* おもちゃ病院は随時受付。詳しくは、回覧やホームページをご覧ください。



ヘルスの健康教室

日 時：5月13日(金) 10:00~12:00

(受付 9:30~)

場 所：多目的ホール

内 容：玄米ニギニギ体操

わかめ体操・3B体操

講 師：中村廣子先生

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。



さんほみち



ヒトツバタゴの木（富地原）

五月晴れの青空に映えるヒトツバタゴの白い花。4月下旬から5月にかけて真っ白い花を咲かせる珍しい木です。日本では、愛知県や対馬に見られ、ナンジャモンジャとも呼ばれているようです。【写真提供：和田敏雄】

137人の大きな成長願う

すばらしかった赤間小卒業式

3月18日(金)、青空に晴れた中、赤間小学校6年生137人の卒業式がありました。



式は、卒業生の保護者、5年生、そして6年間子ども達を学校教育で見守ってくださった中村校長をはじめ先生方が待つ会場に卒業生が入場して始まりました。身だしなみを整え、緊張した顔に、すでに目に涙をためた子もいました。

校長先生から一人ひとりに渡された卒業証書は、子ども達への卒業のお祝いと、これからの成長の願いが込められていました。

卒業する6年生が、先生や保護者への感謝、後を託す5年生への言葉、そして将来の夢を語りました。後を引き継ぐ5年生は、卒業する6年生の思い出と感謝、最上級生になる決意を表明しました。この言葉のかけあいと、その間に入る平和の歌などがすばらしく、感動の卒業式となりました。

地域の活動にかかわる私たちも、子ども達も、これからの成長することを願うばかりです。

(事務局)



つくってみませんか？

かつおの にんにく風味揚げ

《材 料》(4人分)

- かつお.....400g
- にんにく.....1かけ
- しょうゆ.....大さじ1/2
- こしょう.....少々
- オイスターソース.....大さじ1
- 酒.....小さじ1
- 小麦粉.....大さじ2
- かたくり粉.....大さじ2
- 揚げ油.....適量
- セロリ.....1/2本
- にんじん.....1/6本

(1人分の栄養価 260Kcal)

鉄分を補うための食事

まぐろやかつおなど、魚の赤身の部分は鉄分が豊富です。



《作り方》

かつおは 1.5cm幅に切る。ボウルにAを混ぜ、かつおをよくからめて10分間ほどおく。

セロリは筋を取って斜め薄切りにする。にんじんは皮をむき、薄切りにする。セロリ、にんじんを水に10分間ほど浸してパリッとさせ、水けをきる。

①に小麦粉、かたくり粉を加えて混ぜ、全体に粉をまぶす。揚げ油を中温(170℃)に熱し、かつおを入れる。上下を返しながら2分間ほど揚げ、取り出して油をきる。

器に盛り、②を添える。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)