

自分の健康ライフを見直そう

12月3日(土)、健康福祉部会主催で「健康測定結果報告会」を開催しました。

この報告会は、今年度の健康測定会に参加された方が自分の測定結果を今後の健康づくりの参考にさせていただく目的で開催するものです。

また、報告会の中で、赤間地区コミュニティの健康測定会の発足からご尽力いただいている福岡女学院看護大学の松尾和枝教授が「私の毎日の健康ライフを見直そう」というテーマで講演されました。

松尾教授は、保健師の立場から参加者の測定結果出力表の見方や健康習慣見直しのポイントを具体的におわかりやすく解説。今回初めて導入し

た「レスポンス（応答）システム」を使つての質問や「脳トレ（ひとりじゃんけん）」の体験など全員参加型で進められました。

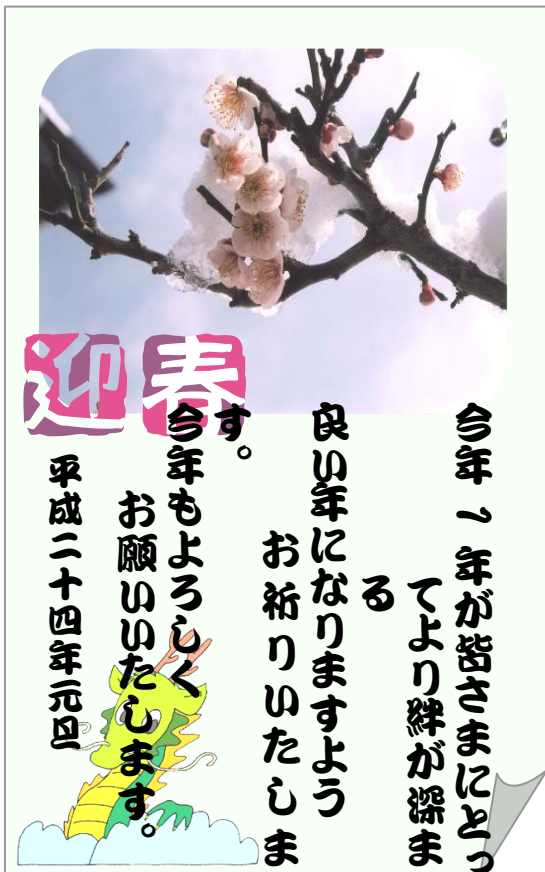
また、講演の中で印象に残ったのは、老化は「足」から始まり、介護が必要となる要因の一つとして年齢とともに転倒・骨折の割合が増えているということです。「骨の健康」のためにカルシウム摂取だけでなく、日頃から「歩くこと」の運動習慣の大切さを痛感しました。

健康測定会は24年度も各区を巡回し実施する予定です。初めての方も気軽に無料で健康チェックができる「健康測定会」に参加してみませんか。
 （健康福祉部会 吉永）



レスポンスシステムを使つての質問 ↓

↑ ひとりじゃんけん



赤間地区コミュニティ事務局員募集

事務局員を下記の要領で募集します。

1. 昼間職員：1人
2. 業務内容：一般事務・窓口業務・広報業務
管理業務・各種イベント業務
3. 資格：赤間地区内居住（学生は除く）で、
パソコン操作が可能な方
普通自動車運転免許を所有する方
4. 勤務日数：週3～4日程度
5. 勤務形態：9:00～17:00（休憩1時間）
（夜間の勤務・土日祝等の勤務あり）
6. 賃金：時給850円
7. 雇用期間：平成24年4月1日～平成25年3月
31日（更新の場合あり）
8. 応募方法：履歴書に写真を貼付し、郵送または持
参してください。
締切り：2月15日（水）17:00 厳守
9. 送付先：〒811-4146
宗像市赤間2丁目3-1
赤間地区コミュニティ運営協議会
*詳しくは、1月15日の回覧をご覧ください。

今どきの葬祭は・・・

人生最期の時を考える講演会を開催

11月29日（火）、コミュニティ・センターで「人生最期の選択く変わるお葬式ゆれるお墓」という題で、TMA（共に学び遊ぶ）主催の講演会がありました。講師はNPO自分らしい葬送を考える会の小早川茂代表です。今は葬送文化が大きく変わろうとしている時期で、家族葬や生前葬・仲間で送る機

（事務局）

縁葬など、自分で生前に望む形を選び準備しておくことも大切なことのようにです。葬祭後の遺骨についても埋葬せずに細かく砕いて撒く海洋散骨・樹木葬・遺骨をペンダントにして手元で供養するなど多様化していることを改めて考えさせられる内容でした。



e-Tax（電子申告）講習会実施のご案内

自宅のパソコンを使って簡単に申告書が作成できます。受講者は、インターネットに接続されている自宅のパソコンを利用して、平成23年分所得税の確定申告書を作成できるようになります。市への事前申込みが必要。詳しくは1月15日号の市広報紙を。日 時：2月6日（月）・7日（火）
両日とも 10:00～・13:00～・15:00～
場 所：市役所本庁3階 301 会議室
【問合せ・申込み】 税務課市民税係（Tel：36-7350）



講師の小早川代表

シルバー農園利用者募集

農業に対する理解を深め、利用者相互のふれあいを図り、介護予防・生きがいづくりを行うことを目的に平成24年度シルバー農園利用者を募集します！



場 所：シルバー農園（名残1309番1）
対 象：原則、60歳以上の方で赤間地区に居住する市民。
貸付期間：平成24年4月1日～平成25年3月31日（原則1年間。ただし、1回につき1年間自動更新できる。）
貸付賃料：1区画1年1,200円
管理運営経費について、赤間地区福祉会の定める年会費（現行：1,300円）が必要

申込方法：コミュニティ・センター窓口に備え付けの申し込み用紙に必要事項を記入のうえ、赤間地区コミュニティ事務局まで申し込みください。

申込期間：平成24年2月1日（水）～2月15日（水）

*応募者多数の場合は先着順、抽選等の方法で利用者を決定します。

【問合せ】 宗像市保健福祉政策課
高齢者施策係（Tel：36-1308）



1月・2月 行事予定表

日	曜	行 事
1/15	日	
16	月	休館日
17	火	青少年育成部会
18	水	役員会
19	木	あかまなかよしサロン(青少年育成部会)
20	金	
21	土	
22	日	新春のつどい
23	月	休館日
24	火	ボランティアガイド勉強会(地域づくり部会) 地域づくり部会
25	水	男女共同参画部会
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	休館日
31	火	
2/1	水	健康福祉部会
2	木	環境整備部会
3	金	
4	土	
5	日	講演会(男女共同参画部会)
6	月	休館日
7	火	
8	水	公民館活動部会 
9	木	
10	金	区長会 健康教室(ヘルス推進員)
11	土	建国記念の日
12	日	自治区活動発表会
13	月	休館日
14	火	ボランティアガイド勉強会(地域づくり部会)
15	水	役員会
16	木	
17	金	広報委員会

あかまなかよしサロン

日 時：1月19日(木) 10:00~12:00

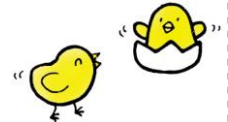
場 所：キッズルーム

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。

*2月のなかよしサロンは、26日(日)に「もりの音楽会」を開催します。



ボランティア事業

1月15日(日) 年金相談

1月18日(水) 法律相談

1月26日(木) 楽しい英会話

2月12日(日) パソコン教室

2月15日(水) 法律相談

*予約受付は、実施月の1日からです。お電話等で予約してください。(39-7051)

*おもちゃ病院はいつでも受付。



男女共同参画の今どき事情

日 時：2月5日(日) 13:30~15:00

場 所：多目的ホールA・B

内 容：「男女共同参画の今どき事情」
~川柳をひも解いていく~

講 師：平田トシ子さん(陵巖寺在住)

参加費・申込み：不要(託児は申込が必要)

*詳しくは、回覧やホームページを見てね!

ヘルスの健康教室

日 時：2月10日(金) 10:00~12:00

場 所：多目的ホール

内 容：3B体操

わかめ体操・玄米二ギ二ギ体操

講 師：中村廣子先生

参加費：無料 申込み：当日会場

持ち物：上履き・飲み物・タオル

玄米二ギ二ギ棒(お持ちの方)

*動きやすい服装でお越しください。

自治区活動発表会

日 時：2月12日(日) 9:30~11:30

場 所：多目的ホールA・B・C

発表自治区：赤間区・広陵台1丁目区

参加費・申込み：不要(直接お越しください)

さんほみち



名残伊豆丸遺跡 (名残の石窟) (名残)

明和9年(1772)に村中に牛の疫病がはやり、占いにより村中に埋もれている石窟を掘り出して不動仏を設置したところ、以後牛の疫病がなくなったとの言い伝えがある石窟です。
【写真提供:田添忠夫】

第4回目の赤間コミュニティ囲碁大会が、11月27日(日)に行われました。昨年40人の参加から大幅に上回る52人の参加者が、優勝賞品、名残の新米夢つくしをかけて戦いました。

最高齢80歳台から中学2年生の参加と幅広く、なかでも初参加の中学2年生の倉元君が初段の部で優勝と熱戦が繰り広げられました。



真剣なまなざしで碁を打つ参加者

参加者増え熱戦繰り広げる

市の大会でみごとな成績

親善グラウンドゴルフ大会 11/13

- 【一般の部】 三郎丸団地 (準優勝)
- 【世代間交流の部】 三郎丸団地 (優勝)
- 田久 (準優勝)



11/27

親善交流 お手玉大会

- 葉山 (優勝)
- 徳重 (準優勝)

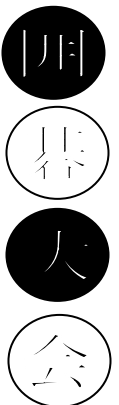


次回も多くの方の参加をお待ちしております。(山井)

組	組	組	組	組	組	組	組	組
有友	倉元	吉武	時枝	南	龍井	井上	高鍋	田中
重成	吾朗	信男	正信	亨	浩志	隆義	芳一	邦俊

(優勝者)

各対局の結果は左記の通り。



つくってみませんか? チンゲン菜のミルク煮

《材料》(4人分)

- チンゲン菜.....200g
- 玉ねぎ.....80g
- 鶏ミンチ.....40g
- しょうが.....8g
- サラダ油.....小さじ2
- 鶏がらスープの素.....小さじ1/2
- 水.....1カップ
- 酒.....大さじ1
- 牛乳.....1/2カップ
- かたくり粉.....小さじ2
- 塩・こしょう.....各少々

(1人分の栄養価 69Kcal)



チンゲン菜は下ゆでなしでも手軽に食べられる青菜です。しょうが風味で体も温まるよ!

《作り方》

- チンゲン菜の葉は5cmぐらいの長さ、軸は縦に2~4等分に切る。
- 玉ねぎは薄くせん切りにする。
- しょうがはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油としょうがをいれて熱し、鶏ミンチと玉ねぎを炒める。チンゲン菜の軸も加えて、水、酒、鶏がらスープの素を加える。
- 沸騰したらチンゲン菜の葉を加え、かたくり粉を牛乳でとき混ぜたものを入れて、とろみがつくまで煮る。塩・こしょうで味を整える。



(健康福祉部会 食生活改善推進会)