

# 話・和・輪

～ ふれ愛通信 ～



## 地域活動は 人生のステキな時間の過ごし方

男女共同参画部会で10月20日(日)に「素敵な地域デビュー・あの先輩たちに聞いてみよう」という講演会を開催。30人の参加がありました。

赤間地区で活躍されている、下田豊文さん、前田スエ子さん、石松修さんの3人に、パネラーになっていただき、地域活動に関わったきっかけや気付き、ご自分のライフスタイルに変化があったのかどうか、地域で活動しながら大切にしている事などを発表していただきました。

下田さんは、高齢者が安心して買い物や病院に行けるよう、コミュニティバスの運行に関わりました。はじめに赤間地区全世帯にアンケートを取り、バスのコース、停留所と時間帯を考え、試行運転を繰り返しながら取り組んでこられたことを聞き、頭の下がる思いでした。

前田さんは仕事を持ちながら姑さんの介護をし、頑張っている中で、自分を見失いそうになった時がありました。

そんな時、在宅介護者の会「ひまわり」と出会い、同じ立場の人と悩みを分かち合い、互いに支えあう中で自分を取り戻したという話を伺いました。

その後、自分も誰かの支えになればという思いで、お世話になった「ひまわり」で代表者になられたそうです。

石松さんは、現在小、中学生の子育ての最中、PTA会長をされ、その後コミュニティの青少年育成部会長になられました。

自分が子どもの頃、地域の方に見守られて育ったので、今の自分ができることをしているとの発言をお聞きし、理想的な地域のありようだと感じました。

3人の発言をお聞きした後、参加者を交えてグループトークの時間をもちました。その結果「地域活動は楽しい人生を送るためのステキな時間の過ごし方」「視野が広がり、困った時には傘をさしかけてくれる人がいる」「赤間に住んでよかった」などの声がありました。

また一方では「高齢化が進む中、若い人たちに、これらをどう伝えていくのが一番の問題」など意見をいただきました。

参加した人たちがコミュニティ事業を身近な問題だと感じてくださったことがなによりでした。

### 地域デビューをしてみても...

人と関わることで、免疫力がアップしました。



下田 豊文さん  
赤間地区コミュニティ会長

地域や同じ境遇の人に助けられました。



前田 スエ子さん  
在宅介護者の会「ひまわり」代表

見守られながら育った地域に、恩返しができる時が来ました。



石松 修さん  
コミュニティ青少年育成部会長

(真嶋)



公民館  
活動部会

10月27日(日)

盛り上がった

ニュースポーツ大会

ニュースポーツ大会を赤間コミセンで開催し、各地区の子どもから高齢者まで13チーム、132人の参加がありました。バドミントン、スカットボール、ピンボウリング、ターゲットゲームの四つの合計点で順位を競い、今年度は陵厳寺Aチームが優勝しました。会場内は参加者の熱い競技が繰り広げられ、あ

ちらこちらから高得点が出た時の歓声や、失敗したときの悲鳴が響き渡り、とても盛り上がっていました。参加者からは「簡単でとても楽しめた」という声がありました。ニュースポーツは子どもから高齢者まで楽しめるスポーツです。ぜひ一度楽しんでみませんか。(黒木)



コミュニティ  
事業

10月21日(月)

優勝カップは誰の手に!?



曇り無風の天候の下、福岡国際CC七又コースでゴルフ大会を開催しました。参加者41人(昨年の参加者は48人)が優勝カップ獲得を目指して競い合いました。今回の優勝者は昨年からの連続で石丸から参加された長岡敏康さん、ベストグロス賞は葉山から参加の前田頼雄さんでした。おめでとうございます。表彰式と懇親会では、皆さんゴルフ談義に花が咲き、楽しいひとときを過ごすことができました。参加者の皆さまお疲れさまでした。来年もお待ちしております。(事務局)

## 身近な国際交流

### ～「幸せな国」オランダ・ニュージーランドってどんな国?～

ユニセフが発表した2019年度幸福度ランキングで上位についたオランダとニュージーランド。日本との共通点や相違点を学ぶ講座です。



日時：1月26日(日) 13:00～15:00  
会場：メイトム宗像 202 会議室  
講師：久保 礼子さん  
(日本イェナプラン教育協会代表理事)  
大友 綾さん(福岡シュタイナー学園)  
コーディネーター：  
宮地 歌織さん  
(佐賀大学 ジェンダー・イクオリティ研究所)

対象：市民  
定員：20人(応募多数の場合は抽選)  
申込締切日：1月15日(水)  
託児：無料・要予約(5カ月～就学前)  
\*詳細は、市広報12/1号をご覧ください。  
【申込み・問合せ】  
宗像市男女共同参画推進センター「ゆい」  
(TEL 36-0250/FAX 36-0269)

宗像市消費生活センターからの

## 最新情報

### ☆相談事例☆

パソコンを立ち上げるたびに「ウイルスに感染している」と警告画面が表示されるので、画面を開くとセキュリティソフトの購入画面になった。

個人情報やクレジットカード情報を登録しないといけないようだが大丈夫だろうか。(60歳代男性)



## 「ウイルスに感染している」にだまされないで!

### ☆アドバイス☆

実際にはウイルス感染していないのに、消費者の不安をあおって不要なソフトの契約をさせる手口です。

警告画面が表示されても、慌てて指示に従わないようにしましょう。

困ったときは、消費生活センターに相談しましょう。

宗像市消費生活センター TEL 33-5454/FAX 33-5469

# 12月 行事予定表

馬 = 赤馬館 休館日

日	曜	行 事
12/1	日	映画上映・講話(男女共同参画部会)
2	月	休館日 馬
3	火	地域環境部会
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	防災士会
8	日	One day market vol.10
9	月	休館日 馬
10	火	学童運営役員会
11	水	
12	木	区長会
13	金	健康教室(ヘルス推進員) まつり実行委員会
14	土	
15	日	学童運営委員会
16	月	休館日 馬
17	火	赤馬館経営委員会 青少年育成部会
18	水	役員会
19	木	男女共同参画部会
20	金	玄米ニギニギ体操教室 (健康福祉部会)
21	土	
22	日	
23	月	休館日 馬
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	休館日 馬
29	日	休館日 馬
30	月	休館日 馬
31	火	休館日 馬

時間: 10:00~12:00  
場所: 多目的ホール  
どなたでもどうぞ

12/28(土)~1/4(土)は  
年末年始の休館日です。

鑑賞無料

## 「あした咲く」上映・講話

「幸せ」のかたちは十人十色。すべての人が「自分の花」をイキイキと咲かせることができるように。その実現を目指すきっかけとなる人権啓発ドラマです。

日 時: 12月1日(日) 13:00~15:00  
場 所: 赤間コミセン 多目的ホール  
講 師: 富永 桂子さん

(NPO法人ジェンダー平等福岡市民の会 理事長)  
\*入場無料、申込み不要

第10回  
開催!

## 手づくり One day market

雑貨やスイーツなど、すてきなお店が約35店舗並びます♪  
会議室でも手づくりマルシェが同時開催!  
その場で手づくりを楽しめるワークショップやTMA会の喫茶もあります。遊びに来てね~(^^) /



日 時: 12月8日(日) 10:00~15:00  
場 所: 赤間コミセン 多目的ホール・会議室

一つのお店で500円以上購入したらチケット1枚進呈。チケット2枚でTMA会の喫茶コーナーでドリンク1杯プレゼント!(先着100名様)  
13:00からは、お買い物された方に粗品プレゼント!

ヘルスの  
健康教室

## コミュニケーションゲーム

日 時: 12月13日(金) 10:00~12:00  
場 所: 赤間コミセン 多目的ホール  
内 容: コミュニケーションゲーム  
講 師: スポーツ推進委員、ヘルス推進員  
持ち物: 上履き、飲み物、タオル、  
玄米ニギニギ棒(持っている方)



## ボランティア事業

12月15日(日) ぬりえの時間 (10:00~11:30)  
12月18日(水) 法律相談 (15:15~17:45)  
12月19日(木) 楽しい英会話  
(キッズ 18:00~、大人 19:00~)

12月22日(日) 登記相談 (9:30~11:30)  
\*事前予約をしてください。(希望者多数の場合は先着順。ただし定員を超える場合は、赤間地区の方を優先させていただきます。)

\*キッズ英会話のみ、開催月の1日から受付です。  
\*「おもちゃ病院」と「年金相談」はいつでも受付します。

## 年始の燃やすごみ収集は休み

1/1(水・祝)~1/3(金)

上記の期間、燃やすごみの収集は休みです。  
【問合せ】環境課 TEL: 36-1421



10月30日(水)

# 正しい姿勢を意識しよう



甲斐 雅昭さん

ラグビーチーム「宗像サニックスブルース」のメデイカルトレーナー甲斐雅昭さんと選手をお招きし、地域健康教室を開催しました。

2回目となる今回は33人の参加があり、転倒予防や肩こり、腰痛予防のための体操を行いました。

座学で姿勢、柔軟性、筋力などのチェックを行いました。

参加者からは「テレビを見ながらでもできる運動なので、家でもやってみよう」「次回もぜひ参加したい」などの声がありました。(島村)

い、ストレッチや持久力体操などの実技がありました。その中でも、いすに座って行う10分間の足ふみ体操は、ウォーキング効果が得られるそうです。

10月30日(水)

# 何色の花が咲くかな？



熱心に説明を聞く参加者

今年も吉田博美先生を講師にお招きし、大人気のガーデニング講座を開催しました。

前半の座学では、本日鉢植えする花を中心に、土の作り方から育て方まで丁寧に教えていただきました。

また今回は、先生が普及にご尽力されている市の花「カノコユリ」の球根を、参加者全員にプレゼントとしていただきました。

育て方はもちろん、宗像自生の「カノコユリ」や、自生ではない県外種が入ってきた経緯など、大変興味深いお話をさせていただきました。

後半は屋外で先生特製の土を使い、和気あいあいと参加者30人で寄せ植え作りをしました。(戸高)



# 自分たちの力で運営 ドッジボール大会

## 準備運動のお手本は 子どもリーダー



## 審判もバッチリ!!



10月26日(土)、赤間小学校の校庭でドッジボール大会を開催しました。

この大会では、子どもリーダーが中心となり運営や審判を行いました。

開会式から率先して動き、試合中は担当の仕事をしつかり把握し、リーダーが自分自身で考えて行動する頼もしい姿が見られました。

低学年の試合では、スムーズに進行できるように優しくサポートした。

し、中高学年の試合では、審判の判断を求められる場面でも、適切に進行できていました。

参加した子どもたちも、目を輝かせ無我夢中でボールを追いかけ、楽しい時間を過ごせたようです。

今後、さまざまな活動を行う機会があると思いますが、どんな場面でも周囲のことを考えて動ける礎を、十分に築けたことが実感できる大会となりました。(福田)

# 赤馬館 NEWS

## 遊びにおいでよ

# 12月は楽しいワークショップがいっぱい!!

- ・12月4日(水) …点描曼荼羅を描いてみよう
- ・12月6日(金) …開運!ご朱印帳作り
- ・12月12日、26日(木) …つりびな手作り体験会
- ・12月21日(土) …クリスマスコンサート(鑑賞無料)
- ・12月22日(日) …オシャレなしめ飾り作り
- ・12月27日(金) …お清めした水引きで作るピアス(イヤリング)

体験時間や料金につきましては、直接赤馬館へお問い合わせください。

\*「赤馬館NEWS」のコーナーは、1月号から「赤馬館便り」として回覧で皆さんに情報をお届けします。



オシャレなしめ飾り作り  
(1個 2,000円)



お清めした水引きで作るピアス・イヤリング  
(1組 2,500円)

【申込み・問合せ】街道の駅 赤馬館 TEL:0940-35-4128