

話・和・輪

～ ふれ愛通信 ～

子どもたちは
どこかな？



仲良くあそんでね



どこから来たの!?



サインして～



達筆な文字のサンタさん



学童
保育所

学童保育所に サンタさんがキターー!!!

12月17日(火)赤間小学校の学童保育所に、サンタさんが三人もやってきました!

第1、第2、第3それぞれの学童に、プレゼントいっぱい大きな袋を抱えて登場。

クリスマス会をしていた子どもたちは大歓声!大きな袋の中身は、木のおもちやや、パズルが入っていました。

「仲良く遊んでね」大事にしてね」と、サンタさんから声をかけてもらいながら代表の子どもが受け取りました。

子どもたちは、サンタさんを囲んで「どこから来たの?」「どうしてソリに乗ってこなかったの?」「サインして!」などなど質問攻め。

サンタさんはうれしそうに「三郎丸団地から来たんだよ」「雨が降っていたから、ソリはやめたんだ」と答えながら、子ども

もから受け取った紙にサインを書いています。

「サンタさん字が上手!」「また来てね」と見送る子どもたちは名残惜しそう…。お別れに、みんなで記念撮影をしました。

今回サンタに扮してくださいましたのは、シニアクラブの方々。学童保育所に向かう車の中からも、通りすがりの子どもを見つけては手を振ってサービスしていました。

「もつと子どもたちと遊んでいたかったなあ」と、サンタさんも楽しまれたクリスマス会でした。(学童保育所 杉)

また来年末
サンタクロスより



新春の
つどい
1月19日(日)

楽しく和やか 令和の新春のつどい

赤間地区コミュニティの関係者110人が集い、新年を祝いました。シンフォニージュニア合唱団の水晶のような澄んだ歌声でオープニング。

会長、来賓のあいさつ、乾杯の後は、会場の10テーブルでお酒を酌み交わし、近況の確認やこれからの赤間地区のまちづくりなどを語り合っていました。時間とともにテーブルを移動し、語らい、会場全体が和やかな新春のつどいにふさわしい盛り上がりとなり、終了時間を1時間延長することとなりました。

(事務局)

ヘルス
推進員

1月10日(金)

介護をする人・される人 双方が安楽な介助のコツを学ぶ



西村和美先生

日本赤十字九州国際看護大学の西村和美先生をお招きし、健康講座を開催しました。介護が必要になる原因や、老々介護の現状説明の後、どのように介護を行えばよいかを実践を含めて指導を受けました。水分補給の介助や座る姿勢の变え方など、介護される人の力を使

う利点を、参加者26人で体験しました。将来は5人にひとりと予測されている認知症の方への対応についても、先生ご自身の経験を踏まえてご説明いただきました。

参加者から「もっと早く聞けば良かった」「他にもいろいろ教えてほしい」などの声があがりました。

(木村)

認知症サポーター向けの ステップアップ研修会受講者募集!!

日にち: 2月28日(金)と3月6日(金)
時間: いずれも 14:00~16:00 (2日間)
内容: 認知症の人と心を通わせる支援を目指して
①認知症の症状と対応、介護者・支援者として望ましい接し方
②若年性認知症の現状と支援、当事者と介護者とともにグループワーク
講師: 中村 益子さん (福岡県若年性認知症サポートセンター コーディネーター)
会場: メイトム宗像 202 会議室
受講料: 無料 / 定員: 20人 (先着順)
締切: 2月21日(金)まで
【申込み・問合せ】
社会福祉法人 宗像市社会福祉協議会
(TEL 37-1300/FAX 37-1393)

女性の健康週間講演会

もっと自分を大切に ~私を支える女性ホルモン~

女性ホルモンの役割や付き合い方を学び自分自身の体を見つめなおしましょう。

日時: 3月5日(木) 14:30~16:00
会場: メイトム宗像 202 会議室
講師: 野崎 雅裕さん(野崎ウィメンズクリニック院長)
対象・定員: 女性市民 50人 (応募多数の場合は抽選)
申込締切日: 2月24日(月・振休)
*託児あり(要予約・5カ月~就学前)
*詳細は、市広報 2/1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

依然と多い

光回線サービスの勧誘トラブルに気をつけて!!

電話で「インターネットの料金が安くなる」と勧誘され「大手電話会社の新しいサービスか」と思い契約したが、別事業者との契約になっていた」などの相談が依然として多く寄せられています。

「安くなる」と言われても、他のサービスとのセット契約で今の料金より高くなったり、現在契約しているサービスの解約料金が発生する

場合があります。

事業者名や連絡先、サービス名、解約料金など契約内容をよく確認しましょう。内容が理解できない、必要がないときはきっぱりと断りましょう。

契約書面を受け取ってから8日間は「初期契約解除制度」により契約解除ができます。

宗像市消費生活センター TEL 33-5454/FAX 33-5469



2月 行事予定表 = 赤馬館 休館日

日	曜	行 事
2/1	土	
2	日	ファミリー音楽会(青少年育成部会) 公民館活動部会
3	月	休館日 
4	火	地域環境部会
5	水	
6	木	赤間宿まつり出店者会議(地域環境部会)
7	金	
8	土	
9	日	防災士会
10	月	休館日 
11	火	建国記念の日 学童運営役員会 健康福祉部会
12	水	
13	木	区長会
14	金	健康教室(ヘルス推進員)
15	土	喫茶「寄れ寄れ」(TMA会) 
16	日	水害対応デモ訓練 (赤間地区防災士会) 時間: 11:00~16:00 場所: サロン お待ちしております♪
17	月	休館日 
18	火	赤馬館経営委員会 青少年育成部会
19	水	役員会
20	木	男女共同参画部会
21	金	
22	土	
23	日	天皇誕生日 赤間宿まつり
24	月	振替休日 休館日 赤間宿まつり
25	火	
26	水	時間: 10:00~12:00 場所: 多目的ホール どなたでもどうぞ 
27	木	
28	金	玄米ニギニギ体操教室 (健康福祉部会)
29	土	自転車交通安全教室(地域環境部会)

ボランティア事業

2月13日(木) ぬりえの時間 (10:00~11:30)
 2月16日(日) 登記相談 (9:30~11:30)
 2月19日(水) 法律相談 (15:15~17:45)
 2月27日(木) 楽しい英会話
 (キッズ 18:00~、大人 19:00~)

*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。

なかよし サロン

ファミリー音楽会

毎年恒例となりました“お出かけ音楽隊”による楽しいコンサートです。今年は「おくびょうウサギ」のお話に「動物の謝肉祭」の音楽をあわせた楽しい人形劇です。お母さんお父さんはもちろん、おじいちゃんおばあちゃんも一緒に楽しんでください♪

日 時: 2月2日(日) 10:30 開演(10:00~受付)
 場 所: 赤間コミセン 多目的ホール 
 対 象: 0~3歳児のご家族
 *入場無料・申し込み不要

ヘルスの健康教室

ソフトヨガ

日 時: 2月14日(金) 10:00~12:00
 場 所: 赤間コミセン 多目的ホール
 内 容: ソフトヨガ ~初めての方でも大丈夫。
 やさしいヨガです~

講 師: 日並 八千代さん 
 持参品: 上履き、飲み物、タオル
 玄米ニギニギ棒(持っている方)
 *マットの上に敷くバスタオルをお持ちください。

第22回唐津街道

赤間宿まつり開催!

日にち: **2月23日(日・祝)・24日(月・振休)**
 時 間: 10:00~15:30
 場 所: 唐津街道赤間宿通り

<23日のみ開催>

- ・花嫁道中
- ・民家開放
- ・イベント
- ・大道芸

<両日開催>

- ・酒蔵開放
- ・露店出店

*詳細は2/15号のチラシをご覧ください。
 【問合せ】赤間コミセン (TEL 39-7051)

自分の言葉で伝えてみよう 大人の英会話



が出てこなくても、せかさず最後までしっかりと聞いてくれます。

そして「なるほど、それは素晴らしいね」「ビックリだよ！」など、英語ですてきなコメントを返してくれるので、参加者は先生との会話自体を楽しんでいる様子でした。

平成21年から始まったボランティア事業「大人の英会話」に、広報委員として参加してきました。

先生は、テキサス州出身のトミー先生。今日の参加者は6人でした。

英会話といえは「こういう時の表現はこう言うんだよ」などと、指導を受けながら進行するものと身構えていましたが、そんな様子は終始なくまるで友人同士が喫茶店で午後の時間を過ごしているようなそんな雰囲気でした。

会話は基本的に全て英語ですが、うまく単語



すてきな歌声
トミー先生

「この人に伝えたい」「この人の話していることをわかりたい」という思いがあつて、初めて外国語の会話つてできるのかも！

話が止まると、先生のギター弾き語りが始まります。これを聞くだけでもまた参加したいと思いました。

民生委員・児童委員の紹介



山口 次郎丸 前原 瀧口 廣田 森田 後藤 石松 高原
大石 田中 挟間 吉田 光嶋 廣瀬 成瀬 戸島

民生委員、児童委員は、3年に一度改選が行われ、12月1日から新しい体制になりました。

民生委員、児童委員は、法に基づいて厚生労働大臣から委嘱された「地域の身近な相談相手」です。

日常生活の中で心配ごとや悩みごとがある時はひとりで抱え込まず、あなたの地域の民生委員・児童委員に気軽に声をかけてください。

(民生・児童委員協議会会長 光嶋 博之)

<地区担当者名簿(敬称略)>

赤間	後藤 隆則 成瀬 秀夫	陵巖寺 桜美台	石松 孝行 廣瀬 清子	広陵台1丁目 広陵台2丁目	光嶋 博之
石丸	吉田 京	緑町・桜	挟間 規	広陵台3丁目	
富地原	森田 正好	葉山	山口 芙美子	広陵台4丁目	
名残	瀧口 玉代		戸島 宏太	広陵台5丁目	
徳重	廣田 美代子	田中 博之	主任児童委員	次郎丸 香代	
田久・栄町	高原 弘文	三郎丸団地		大石 敏子	前原 文江



つくってみませんか

椿油ごはん

《材 料》(4人分)

- 米……………2合
- ごぼう……………10cm 程度
- にんじん……………2~3cm
- 干しいたけ……………2枚
- ごま……………小さじ1
- 椿油……………小さじ2
- しょうゆ……………小さじ2
- 薄口しょうゆ……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/2

(1人分の栄養価 347Kcal)

椿油にはオレイン酸が多く含まれ、コレステロール値が気になる方におすすめです。椿油のうまみのおかげで、まるで鶏肉が入っているかのような味わいです。



《作り方》

- ① ごぼうは、さがきにする。
- ② にんじんは、みじん切りにする。
- ③ 干しいたけは水で戻し、みじん切りにする。
- ④ 米は洗って普通の水加減で、Aと①②③を入れて炊く。



(食生活改善推進会)