



話・和・輪  
～ふれ愛通信～



健康福祉  
部会

1月25日(土)

健康福祉部会主催で講演会「人生百年時代 私らしく「生ききる」ための毎日の生活」を開催し、41人の参加がありました。

人生百年時代  
私らしく「生ききる」ための毎日の生活

第一部は、福岡女学院看護大学の松尾和枝教授による「健康測定結果を維持・改善するための工夫」をテーマに、これまで各自治区で10年間にわたり開催してきた「出前健康測定会」の測定結果の見方と説明がありました。

また、結果を踏まえて自分の健康を維持改善するために、日々の生活で工夫できることのお話もありました。

- ①栄養バランスに重要な、一日のカルシウム摂取量
- ②一日に歩く歩数の目安
- ③骨密度を上げるための工夫
- ④タンパク質の効率良い摂取は、運動後30分以内
- ⑤社会とつながりのある生活で認知症予防

クリッカー端末を使用し、参加者がアンケートに答えた結果がすぐわかる仕組みが利用され、皆さんがどのように回答された

かがすぐにわかりました。

第二部は「みんなで楽しく介護予防」をテーマにした、お話と実技がありました。

前半は、城山庵の介護支援専門員である幸田悦子先生からのお話で、健康寿命を延ばすためには次の三つが大事だということです。

- ①栄養を取る  
歯でちゃんと食べられるか、歯が20本残っていれば何でも食べられる。
- ②楽しく運動をする  
身体活動量が減ってくる  
と転倒しやすくなる。

- ③社会参加をする  
趣味は三つ以上持つ、ボランティア活動に参加する。

後半は、赤間病院の理学療法士である藤井充先生の運動の実技。ジャンケンしながらの脳トレや、ラジオ体操・ストレッチをする時のポイントなど、介護予防につながる実演指導があり、皆さん楽しく体を動かしていました。

令和2年度も各自治区で出前健康測定会を実施いたしますので、ぜひお越しください。(吉田)



## 今後の活躍に期待!



青少年  
育成部会

1月26日(日)

## 子どもリーダー修了!

メイトムで「わくわく体験発表会」が行われ、子どもリーダーが発表を行いました。  
宿泊研修、ドッジボール大会などを通じ、感じたこと、学んだことを堂々と発表してくれました。

最後に部長から修了証と記念品を贈り、今年度の子どもリーダー研修は全て終わりました。

## 立派に発表できました



この経験を生かし、学校や地域で活躍してくれることを楽しみにしています!  
(石松修)

福祉会

2月9日(日)

## 楽しかった新春交流会



地域の交流が深まる

赤間地区の各自治区から120人の参加をいただき、新春交流会を開催しました。  
人生百年と言われる今日、心身ともに、いかに健康で生きていくかをテーマに「認知症予防のための頭・体の使い方」「100歳まで歩ける体づくり」の講演会を行いました。

講演の中で共通すること  
とは、常に意識的に体と頭を活性化する必要性です。  
おいしい昼食もいただき、高齢者・障害者・支援者で構成されている「宗像音楽倶楽部ふれあい」の皆さまからの楽器演奏と歌に心を打たれました。  
心も体もホッと温かくなる時間を過ごすことができました。(石松督)

## 公売会inむなかた

市税の滞納で差し押えた物品を「入札」などの方法で売却する「公売会」を開催します。

出品数は約150点。売却代金は滞納税に充当します。参加無料、事前申し込み不要です。ぜひお越しください。

日にち：3月21日(土)

入札時間：14:00～14:20(開場は13:30)

会場：メイトム宗像

内容：家電、日用生活雑貨など

持参品：本人確認ができるもの(運転免許証、健康保険証など)、認印、代金、委任状(代理人の場合)

\*代金は当日現金払いのみです。

\*上履きがあると便利です。

【問合せ】宗像市収納課収納係  
(TEL 36-5392)

## おとこの厨房(入門編)

## ～手軽に作れる“男メシ”～

初心者でも気軽に参加できる料理教室です。栄養バランスの取れた献立を作りましょう。

日時：4月18日(土) 9:00～12:00

会場：メイトム宗像 調理実習室

講師：西島 羽月さん(管理栄養士)

対象：男性(市民)

定員：16人(応募多数の場合は抽選)

材料費：1,100円

申込締切日：4月1日(水)

\*託児あり(要予約・5カ月～就学前)

\*詳細は、市広報3/1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

<契約前には>

- ・数社から見積もりを取りましょう
- ・キャンセル時の違約金を確認
- ・壊れやすいものや貴重品は自分で管理してください



## 運送業者とのトラブルを防ぐポイント!!

～春の引っ越しシーズンに向けて～

<引っ越しが終わったら>

- ・見積もりに記載された方法で支払いましょう
- ・壁や床の傷、荷物の運び忘れがないか運送業者と一緒に確認
- ・すぐに荷物をチェックし、破損や紛失が分かれば速やかに業者に申し出ましょう
- \*トラブルになった場合には、全日本トラック協会の「標準引越運送約款」を参考ください

宗像市消費生活センター TEL 33-5454/FAX 33-5469

# 3月 行事予定表 = 赤馬館 休館日

日	曜	行 事
3/1	日	公民館活動部会
2	月	休館日 
3	火	
4	水	地域環境部会
5	木	
6	金	視察研修(青少年育成部会)
7	土	赤木峠清掃活動(地域環境部会)
8	日	赤木峠清掃活動予備日(地域環境部会)
9	月	休館日 
10	火	まちづくり計画検討会議 学童運営役員会 健康福祉部会
11	水	
12	木	区長会
13	金	城山中学校卒業式 健康教室(ヘルス推進員) 
14	土	
15	日	喫茶「寄れ寄れ」(TMA会) 
16	月	休館日 
17	火	赤間小学校卒業式 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	春分の日
21	土	
22	日	
23	月	休館日 
24	火	
25	水	
26	木	唐津街道むなかた推進協議会
27	金	玄米ニギニギ体操教室 (健康福祉部会) 広報委員会  時間: 10:00~12:00 場所: 多目的ホール どなたでもどうぞ 
28	土	
29	日	
30	月	休館日 
31	火	

## 3月から

### ごみの収集開始時間が変わります

3月2日(月)~10月31日(土)まで  
収集開始時間が午前6時30分からに戻ります。

\*出し遅れに注意してください。

【問合せ】環境課 TEL: 36-1421



## ボランティア事業

3月15日(日) ぬりえの時間 (10:00~11:30)

3月18日(水) 法律相談 (15:15~17:45)

3月22日(日) 登記相談 (9:30~11:30)

3月26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。

ヘルスの  
健康教室

## ニュースポーツ& コミュニケーションゲーム

日 時: 3月13日(金) 10:00~12:00

場 所: 赤間コミセン 多目的ホール

内 容: わなげ、おたふくゲーム、スカットボール

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)



どなたでも  
OK!

## 喫茶「寄れ寄れ」ご案内

コーヒー、紅茶に、ちょこっとお菓子がついて100円です。  
お友達と楽しいひとときをどうぞ♪

日 時: 3月15日(日) 11:00~16:00

場 所: 赤間コミセン サロン



60歳以上  
対象

## 利用者募集!

赤間地区シルバー農園「名残ダッシュ村」で、野菜やお花を育てませんか?

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)

\*別途、自治会費が必要となります

募集人員: 2人 2区画(1区画約30㎡)

主 催: 赤間地区福祉会

申込先: 赤間コミセン (TEL: 39-7051)

締切り: 3月20日(金) 17:00まで

\*応募多数の場合3/28(土) 15:00から  
抽選となります。



1月26日(日)

# お客様にならないために



HUGの様子

赤間小学校の平面図を使い、防災士会の方々を各グループに迎え、区長会と共催のHUG(避難所運営ゲーム)を開催し、63人の参加がありました。

HUGとは、避難者の年齢や性別、それぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所の平面図にどれだけ適切に配置できるか、また起こりうる出来事について対応するかを模擬体験するゲームです。

時間が経つにつれ、会場はヒートアップ。参加者からは「避難者はお客様だと思つてはいけない」「一人一人が考えて行動し、協力することが大切」などの感想をいただき、避難所について考える良い機会になりました。

(井口)

## 食進会

1月26日(日)

# 体も元気に若返る!?

## 男性料理教室



真剣に手順を確認中

朝から上天気には恵まれ、元気な晴れ男6人の方が男性料理教室に参加されました。

今日の料理はサバを使ったものです。サバにはDHAやEPAと呼ばれる、体に良い働きを持つ油が含まれます。

他にも白和え(豆腐・野菜・ごま)、だぶ汁(鶏肉・しいたけ・野菜いも)、デザート(バナナ・桃・キウイ・いちご)など、多くの食材を利用しました。

「料理はするが、だしを取るの大変」「かんなな料理がしたい」と言いながらも、皆さん手際よく野菜を洗ったり切ったり、魚も色よく焼けていました。

体も元気になる、若くなった様子でした。

(田中)



## ファミリー音楽会

2月2日(日)に、青少年育成部会主催であかまなかよしサロンのファミリー音楽会を開催し、赤ちゃんからおじいちゃん、おばあちゃんまで、28組、76人の方々にお越しいただきました。

お出かけ音楽隊による楽しい音楽会。第1部は、かわいい動物たちが登場する人形劇でした。

小さな子どもたちが音楽に合わせて体を動かす様子に思わず



## 家族で楽しむひととき

ず笑みがこぼれました。

第2部は、ピアノとフルートの伴奏にのせて「さくらさくら」などの美しいソプラノに参加者はうっとりとして聞き入っていました。

最後は、参加者全員による「パプリカ」の歌とダンスで音楽会の締めくくりとなりました。お天気にも恵まれた冬の日曜日、心がほっこり温まるひとときに、来年もぜひ多くの方に来ていただきたいと心から願いました。

(前原)

## パプリカみんなで歌ったよ

