

話・和・輪

～ ふれ愛通信 ～

健康福祉
部会



目標は

「元気に100歳！」

平成21年から続けてきた一番の目玉である健康福祉部会の事業「出前健康測定会」。令和2年度はコロナ禍で中止せざるを得ませんでした。

他の事業もほとんど中止を決めましたが、部会の役員で今までの健康測定会を振り返り「今、私たちにできる感染予防対策」について話し合いをしました。

3月13日(土)には、令和3年度の活動につなげられるよう、消毒などの感染予防対策を検討しながら部会員のみで健康測定会を行いました。

新しく購入した体組成計機器は、今までの物よりコンパクトになり、筋肉総

合評価や体脂肪総合評価など、測定結果が見やすくなっています。

地域みんなで声掛けをして健康寿命を伸ばしていきたいですね。

(石井)



松尾和枝先生(福岡女学院看護大学教授)、市役所健康課の職員、部会員で測定データを確認中。

これ知ってお 防災編

「避難ピング」で、避難訓練も親子で楽しんじゃえばいいんです♪

防災グッズをわざわざ購入するのではなく、家庭にあるもので代用できる物もあります。

何が防災グッズに代用できるかを、家族で考えてみるのも楽しいですよ☺

太陽光発電がついているお宅には、停電時非常用コンセントがあるんですよ！これを機に場所の確認もしてみてくださいね。



アロマキャンドルは、非常用ろうそくに代用できます。



カセットコンロがあれば停電しても大丈夫！お湯も沸かせて炒め物もOK☺



お皿にラップを敷けば、水が出ない時にも食器を洗わずに使えます。

「グランピング」ならぬわが家の「避難ピング」を紹介します。

*「グランピング」とは、魅力的（グラマラス）なキャンプのこと。



小早川 和美さん
防災士(陵厳寺)



57年前の思い出 ～1964年東京オリンピック聖火リレー～



1964年（昭和39年）、東京オリンピックの聖火リレー隊員（伴走者）として北九州市八幡東区を走り、現在は宗像市在住の森さんから当時のお話をうかがいました。

57年前の東京オリンピック聖火リレー隊員（伴走者）は、各中学校の運動部から選ばれ、トーチを持ったのは高校生。八幡東区は、まだ路面電車が走っていた頃で、電車道にはたくさんの人たちが見物と応援に来ていたそうです。

リレーの後には、白い煙がもうもうとあがるトーチを伴走者で丸く囲み「この火で、たばこに火をつけさせないように」と指示されたのを覚えておられました。

そして5月12日（水）、東京2020オリンピックの聖火ランナーが、宗像の街を走る予定です。

森さんは「今回もかかわる事ができたら…」との思いで、ボランティアスタッフとして参加されるそうです。
(広報委員 戸高)



伴走中の森さん

1964年当時の聖火リレーの様子

沿道における聖火ランナーの走行の様子は、「NHK聖火リレーライブストリーミング特設サイト(右のQRコード)」からライブ中継で視聴ができます。



宗像市消費生活センターからの

最新情報

☆相談事例☆

「地域一斉巡回での排水管洗浄」というチラシが入っていた。

特に詰まりなどがあるわけではないが、依頼しないといけないのだろうか。(70歳代男性)



排水管の洗浄トラブルにご注意ください

☆アドバイス☆

低価格を強調したチラシを見て、排水管洗浄を依頼したところ高額な費用を請求されたという相談が寄せられています。












「地域一斉」と記載されていても市役所が委託した業者とは限りません。チラシに表示されている料金や条件などは必ず確認してください。本当に必要かどうか冷静に判断し、安さにつられて安易に依頼し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てください。

宗像市消費生活センター TEL 33-5454/FAX 33-5469

5月 行事予定表

 = 赤馬館
休館日

日	曜	行 事
5/1	土	休館日
2	日	休館日
3	月	憲法記念日 休館日
4	火	みどりの日 
5	水	こどもの日 
6	木	区長会 
7	金	
8	土	健康福祉部会
9	日	あかま学習室 公民館活動部会 
10	月	休館日 
11	火	地域環境部会
12	水	役員会
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	あかま学習室 コミュニティ総会 (赤間小学校体育館) 
17	月	休館日 
18	火	学童運営役員会
19	水	
20	木	
21	金	男女共同参画部会
22	土	
23	日	あかま学習室 
24	月	休館日 
25	火	
26	水	青少年育成部会
27	木	唐津街道むなかた推進協議会
28	金	
29	土	
30	日	あかま学習室 令和3年度宗像市水害対応訓練 
31	月	休館日 

ボランティア事業

5月18日(火) 認知症相談 (15:00~17:00)

5月19日(水) 法律相談 (15:15~17:45)

5月23日(日) 登記相談 (9:30~11:30)

「ぬりえの時間」は当面お休みです。

*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。)

*「おもちゃ病院」と「年金相談」はいつでも受付します。

女性の働き方応援セミナー②

自分らしい働き方のカタチ～仕事選び編～

自分らしさを大切にした働き方がしたい。そんなあなたにおすすめます。5年後、10年後、なりたい自分をイメージして、一歩踏み出しましょう。

日 時：5月25日(火) 10:00~12:00

会 場：メイトム宗像 202 会議室

講 師：田中 美智子さん

(株式会社トータルオフィス・タナカ代表取締役社長)

対象・定員：女性市民 20人 (応募多数の場合は抽選)

申込締切日：5月17日(月)

*託児あり(無料・要予約・5ヵ月~就学前)

*新型コロナウイルス感染症の影響で、延期または中止になる場合があります。

*詳細は、市広報 4/1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)

女性の働き方応援セミナー③

印象UP!面接がもっと上手いく会話術

これから就職を考えるあなたへ、面接に必要な会話術や印象UPのためのスキルを学びませんか。

日 時：6月9日(水) 10:00~12:00

会 場：メイトム宗像 202 会議室

講 師：藤重 知子さん (ボイスエアー代表)

対象・定員：女性市民 20人 (応募多数の場合は抽選)

申込締切日：5月30日(日)

*託児あり(無料・要予約・5ヵ月~就学前)

*新型コロナウイルス感染症の影響で、延期または中止になる場合があります。

*詳細は、市広報 5/1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)

春の暖かさを少しずつ感じはじめた3月21日(日)唐津街道赤間宿通りで「赤間宿さくら巡り」を開催しました。

このイベントは、赤間宿通りのにぎわいづくりを目的として発足した「赤間宿商店組合(令和2年度発足)」が、通り全体に協力を呼びかけ実現しました。

当日はあいにくの小雨で肌寒い日でしたが、オープンしたばかりのカフェに立ち寄る親子連れや、例年は2月に開催する勝屋酒造さんの蔵開きを目当てに来られたシニアの方など、さまざまな年代の方が歩いていました。

また、お店が連携して行ったウォークラリー、この日限定の特別メニューや特典、数店舗で同時開催した手作り作家さんの「赤間よかもん市」など、通り全体でイベントを盛り上げました。

6月19日(土)、20日(日)には、あじさい祭りを開催予定です。ぜひ赤間宿へ遊びに来てください。

(赤間宿商店組合事務局 街道の駅赤馬館)



赤馬館で和装体験



ごえん工房 ねゆきや 音誘君舎

shinamon cafe

ふくおか健康ポイントアプリ

健康福祉部会では、日々の生活に取り入れやすい、ウォーキングをテーマにした活動を令和3年度に予定しています。

福岡県が開発した、歩くと歩数に応じてポイントがたまるスマートフォン用の健康アプリを活用した部会事業も計画中です。

アプリをダウンロードして健康記録をつけながら、楽しく歩いて継続的に健康づくりをしませんか?(健康福祉部会 石松)



アプリ画面

ダウンロードはこちら



iphone

android

歩数や、消費カロリーがわかりやすいですよ!



つくってみませんか

《材 料》(4人分)

- 生鮭(切り身).....240g
- 〔 しょうゆ.....少々
- 酒.....大さじ1
- カレー粉.....小さじ2
- 小麦粉.....大さじ2
- 油.....大さじ1

〈きのこソース〉

- しめじ.....80g
- えのき.....80g
- しいたけ.....40g
- 長ねぎ.....60g
- しょうゆ.....小さじ2
- A 〔 ごま油.....大さじ1
- 塩.....ミニスプーン1(1.2g)
- 赤唐辛子.....1本
- (お好みで) (1人分の栄養価190Kcal)

鮭のカレーソテー ~きのこソース~

《作り方》

- ① 生鮭は酒としょうゆをふっておく。
- ② ①の水気をキッチンペーパーでふき取り、カレー粉と小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②を中火で焼く。
- ④ 焼きあがったらお皿に盛り付け、きのこソースをかける。

〈きのこソース〉

- ① しめじ、えのき、しいたけは石づきを取り、粗く刻む。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。
- ③ ①を耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ600Wで4分加熱する。
- ④ Aを混ぜておく。
- ⑤ 長ねぎと④を加えて混ぜる。
- ⑥ 赤唐辛子を加える場合は、開いて種を取り出し、小口切りにしたものを全体に混ぜる。

(食生活改善推進会)