



赤間地区
コミュニティ
akama community

話 和 輪
Wa • Wa • Wa

2025・令和7
10
Vol.255

健康福祉
部会



立ち上がるだけで脚の筋力とバランスが測定できる「ザリッツ」

住民による住民のための 出前健康測定会



骨密度測定

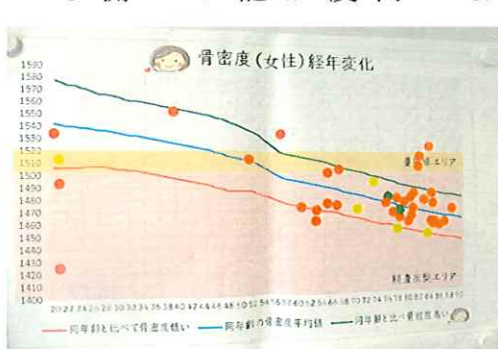


体組成計で体重・体脂肪率・筋肉量などを測定



身長測定

今年度は、会場内に年齢ごとの骨密度と筋肉量の平均値が分かるグラフ（下記のグラフ）を掲示しています。



シールを貼って自分の測定値を確認

健康福祉部会では、例年6月から11月にわたり、赤間地区内12の公民館や集会所を借りて、出前健康測定会を開催しています。今年度も9月までに桜美台、田久、葉山、緑町、徳重、赤間、陵厳寺、三郎丸団地の8会場で開催しました。熱中症警戒アラートが連日発表される猛暑が続く中、ここ数年では最多の40人を越える会場もあり、盛況の状態が続いています。

され、よりはっきり身体状態が確認でき、興味も増して好評が続いています。まだこれから10月、11月に、4会場（富地原、石丸、広陵台2か所）での開催があります。お近くにお住まいの方はもちろん、用事などで近くの会場で参加できなかった皆さんも、ぜひ参加されることをお勧めします。

（部会長 宮崎）



骨密度測定



血管年齢測定



ヘルス
推進員

8月8日(金)

ヘルスの健康教室 健康づくりのすすめ

8月の健康教室では、宗像市健康課から江藤麻奈さん(ヘルス推進員)をお招きして「健康づくりのすすめ」若さと元気をチェック」の講座を開催しました。

参加者21人は血管年齢や骨密度の測定を行い、「運動しているのにこの数値?」「思っていたより高かった(または低かった)」などの声があり、自身の健康状態を知ることができました。

その後に説明と食事・運動についてのお話があり、結果を聞いた後なので皆さん大変熱心に聴かれています。

(ヘルス推進員
長野)

地域環境
部会

8月9日(土)

消費生活センター講演会 特殊詐欺も コミュニティも自分事!

宗像市消費生活センター相談員の小林真弓氏を講師としてお招きし「特殊詐欺の現状と防止対策」をテーマに講演会を行いました。

さまざまな詐欺的トラブルが、わが身に降り掛かった時に、冷静に対応しだまされることがないように、その対処方法について分かりやすくお話をしていたいただきました。

また、本講演の前に宗像市役所コミュニティ協働推進課の西剣志郎氏から、コミュニティを持続可能なものとして次の世代につないでいくことを目的とした「第3次宗像市コミュニティ基本構想・基本計画」についてお話を



小林 真弓氏

(部会長 篠原)



3択クイズで楽しく学ぶ

コンサートのご案内 赤間街道ワルツ通り

～多世代で楽しもう アコーディオンの響き～

秋のひとつき、アコーディオンとサックス、ギターのアンサンブルを楽しみませんか。

子どもたちに向けた演奏もあります。

期 10月12日(日) 14:00～(開場 13:00)

所 赤間コミセン 多目的ホール

定 200人

*申し込み不要、参加費無料

*詳細は赤間地区コミュニティのHPをご覧ください。

主催: 赤間地区福祉会 赤間小学校学童保育所

赤間地区民生・児童委員協議会



手づくり One day market vol. 20 出店者募集!

あなたの作品を販売してみませんか?
皆さんのお申し込みをお待ちしています。



期 12月14日(日) 10:00～15:00

所 赤間コミセン 多目的ホール&サロン

料 1,000円(1区画: 2m×1.5m)

定 40区画 *要予約、受け付け順

申 赤間コミセン事務局(☎39-7051)

10/12(日) から受け付け開始

*詳細は、10/1号の回覧をご覧ください。



10月行事予定

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
28	29 休館日 赤馬館 休館日	30	1	2	3 ・あかま なかよしサロン	4
5 ・赤間地区 釣川クリーン作戦	6 休館日 赤馬館 休館日	7	8 ・あかま スマイルカフェ	9	10 ・健康教室 (コミュニケーション ゲーム)	11
12 ・コンサート (赤間街道ワルツ 通り) *詳細はp2参照	13 スポーツの日 休館日	14 赤馬館 休館日	15 ・法律相談	16	17	18
19 ・登記相談	20 休館日 赤馬館 休館日	21	22 ・あかま スマイルカフェ	23	24	25
26 ・コミュニティ文化祭 ・寄れ寄れ ☕ Café	27 休館日 赤馬館 休館日	28	29	30	31 ・出前健康測定会	1

ボランティア事業 *無料

10月15日(水) 法律相談 (15:15~17:45)

10月19日(日) 登記相談 (9:30~11:30)

*事前予約をしてください。

*受け付け順。ただし、定員を超える場合は、赤間地区
在住の方を優先させていただきます。

青少年
育成部会

あかまなかよしサロン

保育コンシェルジュによる相談会があります。

期 10月3日(金) 10:00~11:30

所 赤間コミセン キッズルーム

対 0~3歳までの親子

*申し込み不要、参加費無料

*お子さまの飲み物、バスタオルをご持参ください。



地域環境
部会

赤間地区釣川クリーン作戦

みんなで命の源である釣川をきれいにしましょう。

期 10月5日(日) 9:00~(8:30受付開始)

所 赤間地区内8か所で受付

*詳細は、10/1配布のチラシをご覧ください。



地域学校
協働活動

あかまスマイルカフェ

期 10月8日(水)・22日(水) 15:00~16:30

所 赤間コミセン 和室

対 どなたでも

料 中学生以下無料/大人300円

問 あかまスマイルカフェ

代表 谷口 ☎080-8522-5331

*持ち帰り提供時間は16:00~18:00

*持ち帰りの場合、中学生以下100円/大人350円



ヘルス
推進員

健康教室 コミュニケーションゲーム

期 10月10日(金) 10:00~11:30

所 赤間コミセン 多目的ホール

講 スポーツ推進委員、ヘルス推進員

*申し込み不要、参加費無料

*上履き、飲み物、タオルをご持参ください。



健康福祉
部会

出前健康測定会

★10月31日(金)

期 9:30~11:15

期 13:30~15:15

所 富地原公民館

所 石丸公民館

*詳細は赤間地区コミュニティのHPをご覧ください。

コミュニティ

コミュニティ文化祭

期 10月26日(日) 10:00~15:00

所 赤間コミセン 全館

*詳細は、10/1配布のチラシをご覧ください。



コミュニティ

寄れ寄れ ☕ Cafe

今月は、文化祭の日に開催です。お待ちしております♪

期 10月26日(日) 10:00~15:00

所 赤間コミセン 介護予防室

