



大人のまなび場

光貞市民センター

館長 福澤 左智子

毎月一回第二木曜日に開催しております光貞市民センターの生涯学習市民講座「大人のまなび場」、光貞校区社会福祉協議会や健康づくり事業委員会と共催しました。一〇月から二月の講座についてご紹介いたします。

第五回「知っておきたいいくすりの話」

一〇月一三日は二部構成で行われ、第一部は製鉄記念八幡病院薬剤部長の後藤渉氏を講師に迎え、薬の作用や飲み方、点眼剤や貼付剤、保管方法や副作用について等を教えていただきました。

第二部はセンタークラブ「健康づくり体操」講師の手嶋先生に家で簡単にできる体操を教えていただきました。参加されたみなさん、体操を続けていますか？これを読んで思い出された方、また今日から始めて下さいね。

第六回「誰でもできる！護身術を学ぼう」

一月一〇日、合気会講師の浦上智央氏を講師に迎え、護身術を学びました。合気道の型をいくつか教えていただきました。だまされたが、襲われそうになった時だけでなく、自転車にぶつけれられそうになった時の避け方、転倒しそうな時の最小限の怪我で済む体の使い方などを教えていただき、普段の生活に活かせる内容で、とても勉強になりました。



護身術の実技演習

第七回「干支を作ろう」

一月八日、DECOクレイクラブアカデミー講師の山岡ハナコ氏と横田万里子氏を迎え、今年の干支「うさぎ」を作りました。手を動かしながら、各グループとも話が弾み、みなさんとても楽しんでいました。



作品「うさぎ」

民生委員・児童委員と福祉協力員の交流会

民生委員・児童委員 下野 康子

昨年、一昨年、コロナのため中止になった「民生・児童委員と福祉協力員の交流会」を、一月三〇日に光貞市民センターで行いました。

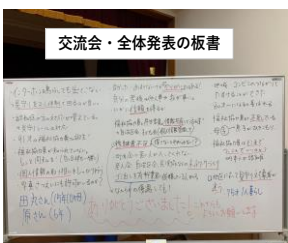


交流会・区社協の講義

コロナに配慮して昼食は取らず、午後二時から四時までと限られた時間でしたが、区社協の講義、少人数での班別話し合い、全体発表と内容の濃い交流会であったと思います。

全体発表では様々な事例や意見が出ましたが複数意見として、後継者の不足・福祉協力員自体の不足、増加する認知症の方への対応、個人情報取り扱い、福祉協力員の認知度が低い、などの問題が挙げられました。また老人会、子供会、自治区会等とも協力し地域全体で情報や問題点を共有することが大切との意見も出ました。「二人体制で訪問する」など地区独自の活動方法を知ることができたのも良い刺激になったようです。

次の交流会の参考や今後の活動の指針にと頂いた、アンケート結果では、交流会の満足度が高いことが窺えます。お世話してくださった委員の皆様ありがとうございました。



交流会・全体発表の板書

健康ウォーキング大会

光貞校区健康づくり事業委員会

副会長 兵頭 恵巳

前日の雨がウソのようにウォーキング日和になった一〇月八日(土)、光貞校区健康づくり事業委員会主催の「健康ウォーキング大会」を実施しました。参加者は二八名。

今回は「地域を知ろう」というテーマで「本城西大平自治区会」「光貞台自治区会」を歩きました。

まず最初に向かったのは篠原副会長(本城西大平自治区会区会長)宅前。ここで昭和四一年頃の地図を見せていただき、昔の話で盛り上がりました。次に力丸記念公園へ。ここには力丸貝塚があり、力丸遺跡の説明板と長い階段を登った先に記念碑がありました。

そして光貞池公園へ。この一角にある本城霊園の中を通り抜け、光貞台公民館で昼食をとりました。ここは公民館を二つのエリアに分かれたとても広い公園です。緑も多く春には桜がともきれいです。今は沢山ドングリが落ちています。広場横の石畳の散歩道を通り、無事光貞市民センターへ帰り着き解散しました。



昼食後、光貞台公民館前での集合写真

光貞健康フェア

光貞まちづくり協議会

会長 篠原 廣一郎

一月二日(土)、市民センターで光貞健康フェアが開催されました。コロナ禍にあってもこの健康フェアだけは、コロナ感染対策をしっかり取って続けて行なってもらいました。

当日は、二五名が参加し、受付・健康チェックのあと、人体モデルを使った乳がん触診体験、握力測定(血圧測定で正常な方だけ)、体組成計による健康チェック、(S.A.T)栄養診断による食事栄養診断シミュレーション、お家で一人で行える健康体操など盛りだくさんのメニューが用意されていきました。

今回初めて行ったのが、セラピューティック・ケアと「エンディングノート」作成についてのお話です。ともに好評でしたが、時間が足りなくて、今後、再度別の機会に実施できればと思っています。

参加者の一人は、「役所の保健師、栄養士さんに丁寧な検査、説明をして頂き、自分の検査結果が分かっていた」と話していました。



「昨夜は何を食べたかな？」SAT

今回参加できなかった方も、来年の健康フェアには是非参加して、健康寿命を一年でも長く延ばしてください。

新年のご挨拶 毎日の小さなことを大切に

光貞校区社会福祉協議会

会長 前田 孝夫



新年あけましておめでとうございます。昨年はコロナが収束するのを期待しておりましたが、特に八月の第七波では、福岡県は毎日一万人を超える新規感染者で、また、ロシアのウクライナ侵攻や安ドル高での物価高などいろいろありませんでした。その中で光貞市民センター開館三〇周年を迎え、祝賀会はコロナ禍で中止をしましたが、記念音楽会、記念誌発行、記念式典などの一連の行事が済みました。市民センターの益々の発展を願っています。

私事でございますが、ちょっとしたはずみで、左足の太ももが肉離れをして歩くのも不自由になりました。昨年実施した健康講座で、ラジオ体操を正しくすることを学び、これを毎日続けられれば、健康な日々を過ごせると言われました。一日の運動量は少なくてもその積み重ねが良いのだと分かっていても、つい一日位いやと怠け、そのまま中断して、このような状態になりました。

このことで、痛感したのは、毎日の活動がいかに小さくてもその積み重ねが大切だということです。昨年末、市社協の研修で、北九州市立大学の坂本先生が「小さく生み、少しずつ育てる」のが地域活動で大切だと言っていたこと、本当に思うようになりました。私も、小さなことを大切に頑張りたいと思っておりますので、今年もよろしく願っています。