



中間北校区まち協だより

～子どもたちと高齢者の元気な声がある活気のあるまち 中間北校区～



子育て研修会 1/24 (水)

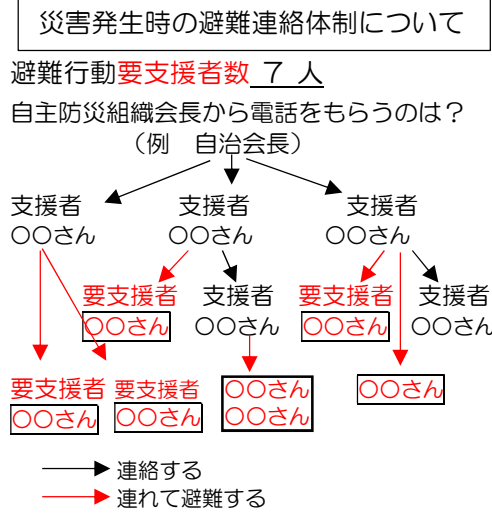


北中・北小・さくら保育園が取り組んでいる、北校区連携事業『ほくほく夢ネット』をもっと知って欲しいと、北小PTAと共催で研修会を開催しました。北小教諭 藤田凌士先生が夢ネットの成り立ちや活動の意義、様子を話され、子育てサポート隊長の野上真智子さんは、地域での協働子育ての思いを話されました。お二人の話を受けて参加者との意見交流がなされ、サポート隊の方の、『『できる人が、できる時に、無理なく楽しく』のモットーで、サポート隊活動で子ども達から元気もらっています！』の意見が印象的でした。地域と家庭と学校が一緒になり、子ども達を見守っていただけたら良いですね。



第2回避難行動要支援者 避難支援事業研修会 2/15 (木)

まず、連絡体制がすでに整備されている自治体の避難訓練の様子をビデオで視聴し、その後、北校区内の自治会ごとに避難行動要支援者に対する連絡網作りをしました。



連絡網を作り発表しました！



各自治会では、自主防災組織が設立され災害に備え、避難体制の整備・保存水・保存食・防災グッズ等の見直しを行っています。各家庭でも日頃から避難場所の確認、保存水・保存食等は消費期限の確認をして下さい！

「在宅医療について」の 出前講座 2/22 (木)



高見公民館にて、在宅医療についての講座を開催しました。遠賀中間医師会 地域包括支援センターの職員の方から『住み慣れた家や地域で自分らしく暮らせるためには』のテーマで、どのような医療・看護・介護を受けられるかなどのお話をいただきました。また、「日頃から、どう介護してもらいたいのか、自分の意志を家族に伝えておく」と良いですよ。」と、アドバイスされました。在宅医療・在宅介護について心配なことがあれば、左記の在宅総合支援センターに相談してください。



遠賀中間医師会
在宅総合支援センター
☎093-281-3100

健康づくり教室 3/2 (金)

北校区まちづくり協議会の事務所にて、『健康づくり教室』を開催しました。

当日は43名の参加があり、下蓮花寺自治会長で管理栄養士の合谷隆義さんに、「脂肪は悪者ですか？」のテーマで講話していただきました。その後、食生活改善推進会の方が調理された美味しい料理をいただき“ロコモ体操”で体をほぐしました。合谷さんの話は、専門的な事も含まれていて頭の体操となり、食事とおしゃべりで口元の体操にもなりました。短い時間でしたが、参加された皆さんと楽しい時間を過ごしました。

今後も、このような教室を開催いたしますので、地域の皆さんのご参加を待っています！



【コレステロールの役割】

- ・細胞膜の成分
 - 不足すると細胞膜が弱くなり、その部分ががん化しやすくなる。
- ・ステロイドホルモンの材料
 - 糖・タンパク質の制御、抗炎症作用、免疫抑制作用、電解質代謝、骨代謝
 - 体にとって最も重要なホルモンの1つ
- ・胆汁酸の原料
 - 脂肪の消化吸収に必要



ロコモ？



ロコモ体操とは？

足腰の動きがおとろえないように行う体操。
 [骨・関節・筋肉など身体を動かす仕組みを運動器といい、その運動器である足腰の動きがおとろえたら、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)、略称ロコモです。]

美味しく
いただいています!!



参加された皆さん

ありがとう
ございました



… メニュー …

- ★麦ごはん
- ★カルシウムたっぷりのコロッケ
- ★和風ミネストローネ
- ★野菜の骨コツ和え
～カルシウムたっぷりドレッシング～
- ★ヨーグルトゼリー
～オレンジソース添え～



平成 29 年度 活動報告



- ☆5月 小・中学校運動場の草刈り
- ☆6月 北小 PTA と共催 救命救急講習会
- ☆8月 北小夏休み習字教室
- ☆9月 北小 PTA と共催 健康づくり教室
- ☆9月 北小運動場の草刈り
- ☆10月 ほくほく夢まつり
- ☆11月 避難行動要支援者
避難支援事業研修会①

- ☆1月 北小 PTA と共催 子育て研修会
- ☆2月 避難行動要支援者
避難支援事業研修会②
- ☆2月 「在宅医療について」の出前講座
- ☆3月 健康づくり教室

※今年度は、11件の事業を行いました。
 今年度同様、来年度も北校区の皆さんが参加したくなるような事業を企画していきます。
 来年度も、よろしくお祈りいたします m(__)m