

後期講座 よかよか塾

「透析にならないための腎臓病のお話」

11月24日(水) 参加者 29名

講師 小倉記念病院 腎臓内科副院長 金井英俊氏

今年最初のよかよか塾は、「透析にならないための腎臓病のお話」を小倉記念病院の金井先生にして頂きました。腎臓病の原因は、糖尿病が多くを占めているため、日頃からバランスの良い食事・適度な運動を心掛け、生活習慣病にならないようにすることが大事だとのお話でした。皆さん熱心に聞かれています。



「知っておきたい これからの健康づくり」

ロコモ・フレイルってなに？ 12月1日(水) 参加者 23名

講師 北九州市保健福祉局認知症支援・介護予防センター
健康運動指導士 清水 登志子氏

コロナ禍で、身体を動かすこと、人と会うことが減ってしまいロコモ（運動機能症候群）・フレイル（身体的、精神的、心理的、社会的）が増えてきたそうです。健康寿命を延ばすために家でできるスクワット等を教えていただきました。



「骨・カルシウムについてのお話」

12月15日(水) 参加者 24名

講師 雪印メグミルク(株) 栄養士 木庭 理恵氏

日本人のどの世代にも不足しがちなカルシウム。骨の仕組みや将来骨粗しょう症にならないために日頃の食事で手軽にカルシウムを補う方法や調理法も教えていただきました。



高見まちづくり協議会 主催

たかみ希望の花火2021 12月18日(土)

今年も特別支援学校より、19時から約5分間、冬の澄んだ空にきれいな花火があがりました。「久しぶりに花火をみるのができた」「近くで花火をみるのができてうれしい」等の感想をいただきました。小中学生限定のフォトコンテストも行っています。撮影した皆さんの応募をお待ちしています！



高見まちづくり協議会 主催

ドリームキッズ MIX. DREAM



クリスマスステージ

12月18日(土)



毎週月曜日、高見市民センターで練習している「高見ドリームキッズ」のクリスマスステージが行われました。コロナ禍でなかなか日々の練習の成果を発表する機会がなかったため、久しぶりの発表会となりました。案内状やプログラム、会場の設営、飾りつけ等すべて子どもたちが企画しました。クリスマスの飾りつけをした素敵なステージで、元気いっぱい踊りました！



作品展示終了のお知らせ



11月22日より展示希望のあった「四季の絵たより」「成人書道」「高見書道」の皆さんの作品をセンター市民ホールに展示していました。来館者の皆さまに大変ご好評いただきました！ありがとうございました。



たかみんひよこネットだより

親子にこにこタイム ～クリスマス会～

12月16日(木) 参加者 親子 16組



読み聞かせグループ「さくら」さんによるクリスマスの飾りつけのなか、読み聞かせをしていただきました。その後、クリスマスソングとともにサンタクロースさんが登場し、一人ひとりにプレゼントを渡しました。皆さんとても喜び、一足早いクリスマス会を楽しみました。



高見校区社会福祉協議会 共催

わくわくキッズタイム ウォークラリー

講師 青少年育成部会 梶谷秀利氏 11月27日(土) 参加者 37名

毎年恒例となりましたウォークラリーが晴天のなか行われました。班ごとに分かれてルート図を見ながら、校区内をまわりました。チェックポイントでは班の皆で力を合わせてクイズに挑戦しました。センターに帰って、表彰式を行いました。



味噌づくり

12月11日(土) 参加者 18名

講師 味噌づくり講師 入江優子氏

親子で味噌づくりを行いました。入江先生に味噌の効果等のお話を聞いてから、味噌づくりに取りかかりました。大豆の茹で方から教えて頂き、ミンサーで潰して、麴と混ぜました。空気を抜きながら容器に詰めて完成！3ヶ月後の完成が楽しみです。



門松づくり

12月18日(土)

地域の有志のみなさんが今年も門松づくりをしてくださいました。竹取りから始まり、完成まで、丸一日がかりとなりました。極寒のなか、本当にありがとうございました。センターの入口に立派な門松が飾られていますので、ぜひ皆さんご覧ください。



高見健康づくり推進員の会

元気でハツラツ健康アップ教室

12月8日(水) 参加者 34名

年末のクリスマスリース作りを行いました。いろんな紙、リボン、その他色々な材料を使って、世界に一つだけのリース。一人一人のセンスと個性が出た素敵なリースが出来上がりました。



たかみんウォーキング

12月4日(土) 参加者 16名

今回は八幡高校の学生さんが考えてくれた金毘羅神社までのウォーキングコース。残念ながら高校生は学校行事で参加できませんでした。金毘羅神社はいつものお散歩コースとして親しんでいる人もいました。みんなで歩けば賑やかで、またちがう楽しみもありました。

