

12月の地域の行事

葛原保育園 (472-9339) 2日・16日・23日(水) 英語教室 3日(木)・4日(金) 生活発表会 8日(火) サッカー教室 11日・18日・25日(金) 体操教室 24日(木) クリスマス会・誕生会 避難訓練	日豊保育園 (932-3033) 2日(水) サッカー教室 7日・14日(月) 体操教室 22日(火) クリスマス・お誕生日会	さくらんぼ保育 (967-6660) 1日(火) 発育測定 15日(火) もちつき体験 16日(水) 避難訓練 24日(木) クリスマス誕生会 29日(火)～年末休み	うえっち保育園 (383-0240) 1日(火) 身体測定 16日(水) 園児健康診断 18日(金) 誕生会 22日(火) 避難訓練・消火訓練 25日(金) クリスマス会
葛原小学校 (471-7354) 1日(火) カレーは食の宝石だ(5年) 21日(月) ギラダンス講習会(5年) 22日(火) 給食終了 23日(水)～24日(木) 個人懇談会 23日(水)～25日(金) 午前中授業 26日(土)～冬季休業日	葛原児童館 (473-4155) 2日(水) ハッピーピクス(0才児) 3日(木) ABCキッズ(キッズ) 8日(火) すこやか広場(0才児) 10日(木) ABCベビー 15日(火) リトミック&おはなし会(乳幼児) 16日(水) ひよこピクス(就学前の幼児)	湯川中学校 (922-6688) 4日(金) 生徒会改選 9日(水) 1・2年学力学習状況調査 14日(月)～18日(金) 3年生保護者会 22日(火) 給食終了 23日(水)～25日(金) 弁当持参 26日(土)～冬季休業	沼中学校 (472-0784) 7日(月) 立会演説会 9日(水) 1・2年学力・学習状況調査 15日(火)～18日(金) 3年個人懇談 16日(水) 部活動休止日

北九州市健康アプリ

オール北九州で健康(幸)寿命を延伸する
—元気でGO!GO! プラス2歳+スクラムトライ—

GO! GO! あるくっちゃん KitaQ

ウォーキングなどによりポイントを貯め、体重・血圧を2回以上入力、塩分摂取に関するアンケートに答えることで、健康関連グッズなど豪華景品抽選に参加できるスマートフォンアプリです。

この度新しく血圧入力・管理機能を追加! 日々の体重・血圧がグラフで一目でわかる! 毎日の体調管理にもお役立ていただけます。

景品応募への参加期間は令和3年1月31日まで。

お問い合わせは北九州市社会福祉協議会 ☎873・1296へ

詳しくはアプリ紹介サイトをダウンロードはこちらから

QRコード:

ダウンロード:

メニュー: 塩分チェック・アンケートはこちらから

距離: 1日の歩行距離

カロリー数: 歩数から計算された消費カロリー

体重入力: 健康マイレージにも応募できます!

総歩数

ランキング: 体重・血圧管理

イベントカレンダー

ウォーキングコース

ポイント: 1日の歩数目標 5,555歩 (10,000歩)

目標: 1日の歩数目標 5,555歩 (10,000歩)

歩数: 1日の歩数 5,555歩 (10,000歩)

応援メッセージ: スマッキーの応援メッセージ

医療費抑制額: 総歩数から計算された医療費抑制の削減効果

ポイント: 期間中合計700ポイントを貯めると景品抽選の対象となります

ふれあい子ども隊 10月24日(土) 新町楽を体験しよう!

今回は新町楽で使用する道具作りを体験しました。道具の準備をしているビデオを見ました。白赤紫の紙テープを縦半分に切って準備し、竹の棒に順番に巻いていきます。ゆるくならないように巻くのが難しく、手伝ってもらいながら出来上がりました。子どもたちも真剣に取り組み上手にできました。



子育て広場 10月23日(金)

ハロウィン工作をしました。牛乳パックを使ってお菓子を入れるバックを作りました。子どもたちが一人で出来るように絵筆の代わりに割りばしに綿と包帯を巻き絵の具をつけて、ボンボンと黒画用紙にハロウィンの夜空を描きました。終わりに魔女に扮した前田館長やボランティアさんからお菓子をもって嬉しそうでした。



生き生き葛原っ子 10月31日(土) ネイチャーゲームで遊ぼう!

晴れ渡る秋空の下、ひょうたん村のベーコンさんとサンデーさんにお越し頂き葛原公園グラウンドで遊びました。自然の中に隠れた人工物を探すゲームで観察力を養ったり、手裏剣投げでペットボトルを倒したり、チーム戦で「じゃんけん川中島」という陣取りゲームをして大変盛り上がりしました。外で遊ぶ楽しさを改めて知ることが出来た様子の子どもたちでした。



ステージアップ☆～未来の私へ～ 10月30日(金) 第1回 冬のおしゃれをワンランクアップ☆

パーソナルカラーコンサルタント認定講師の大羽雅江氏をお招きして色のパワーについて学びました。色は心を元気にし、身を守り、人をきれいに幸せにしてくれるそうです。「色彩心理」を説明していただき、色が持つパワーを知ることが出来ました。そして冬のおしゃれを演出するために、スカーフの巻き方を数パターン教えて頂きました。夜の開催にも関わらず11名の方が受講され楽しく学ぶことができて大変喜ばれていました。



～みんな deBousai 第5回～

風水害から身を守るために……

① 正確な情報の入手

- テレビやラジオなどで最新の気象情報を入手しましょう。
- 市町村が発令する避難に関する情報にも注意しましょう。

- (白) 警戒レベル1: 早期注意情報 (気象庁が発表)
 (黄) 警戒レベル2: 洪水注意報・大雨注意報など (気象庁が発表)
 (赤) 警戒レベル3: 避難準備・高齢者避難開始 (市町村が発令)
 (紫) 警戒レベル4: 避難勧告・避難指示 (緊急) (市町村が発令)
 (黒) 警戒レベル5: 災害発生情報 (市町村が発令)

※警戒レベルをわかりやすく伝えるため、5色の色で表示されるようになりました。

色を覚えましょう!!

② 早め早めの行動を

- 気象情報だけでなく、実際に自宅周辺の雨の降り方や浸水の状態にも注意しましょう
- 危険を感じたら、非常持ち出し袋を用意して避難の準備を始めるなど、意識して早めの行動を心がけましょう。

③ 避難の呼びかけに注意

- 危険が予想される場合、市町村や消防団などが避難の呼びかけをすることがあります。避難の呼びかけがあったら、すぐ避難しましょう。
- 浸水が始まっていたり、夜間で見通しが悪かったりして外に出るのが危険な場合もあります。状況に応じて自宅の2階以上のより安全な場所に避難すること考えましょう。

④ 隣近所で声を掛け合って、早めの避難

- 災害から命を守るための最善の方法は災害を避けることです。早めの避難を心がけましょう。
- 避難する際は、隣近所で声を掛け合い、お互いに助け合ひましょう。

