

五月の休館日	1日(日)	8日(日)
	3日(祝)	15日(日)
	4日(祝)	22日(日)
	5日(祝)	29日(日)



くずの花

やすらぎ

揮毫 林 茂

葛原市民センターホームページ <http://www.ktac01.net/mina/khsf/>



5月の予定 ★行事予定は、変更・中止になる場合があります。

日	曜日	行 事	時 間
6	金	安全安心パトロール 1班	15:00~16:00
		安全安心パトロール 3班	15:30~16:30
11	水	ふれあい昼食交流会	11:30~13:00
14	土	わいわい市場	11:00~売切終了
17	火	気軽っちゃサロン葛原	10:00~12:00
18	水	妊産婦・乳幼児なんでも相談(予約制)	10:00~11:30
		☎ 951-4125 : 詳細はHPをご覧ください。	
20	金	安全安心パトロール 2班	14:30~15:30
		安全安心パトロール 4班	15:30~16:30
24	火	はつらつ会(地域でGOGO健康づくり)	13:30~15:30
27	金	子育て広場	10:00~11:30
31	火	初めてのスイーツ講座(西部ガス)	10:00~12:00

☆いこいの広場(葛原囲碁会)

毎週土曜日 5月:7日・14日・21日・28日

☆血压測定とおしゃべりの会(どなたでも参加できます)

毎週火曜日 5月:10日・17日・24日

気軽っちゃサロン葛原

定員30名 参加費 無料

参加者
募集中

5月17日(火) 10:00~12:00

ヤクルトの「健康教室」

~腸の健康と乳酸菌の正しい知識~

講師 北九州ヤクルト販売(株) 阿部 なつみ 氏

6月21日(火) 10:00~12:00

駅長さんお勧めの旅

~西九州新幹線開業に伴い鉄道を利用する旅の魅力~

講師 九州旅客鉄道(株)小倉駅駅長 雲田 昭慶 氏

お申込み・お問合せ:葛原市民センター ☎ 475-2185



わいわい市場葛原

5月14日(土) 11:00~売切れ終了

★マスクの着用をお願いします。

★エコバッグをご持参ください。

次月開催予定日 未定

主催 葛原校区まちづくり協議会



初めてのスイーツ講座

懐かしいマドレーヌ・味噌クッキー・季節の絞り出しクッキー

5月31日(火) 10:00~12:00

講師 西部ガス(株) 齋藤 葵氏

定員 8名(先着順)

材料代 500円

申込開始 5月9日(月) 10時より来館のみ

足元からの障害予防~今からできる靴と足のお話~

足元から筋肉の血流を良くして、不調を緩和しよう

6月4日(土) 10:00~12:00

講師 足裏の匠 YNT インソール工房 代表 山本 芳史 氏

定員 20名(先着順)

申込開始 5月16日(月) 10時より来館または電話にて

コロナ禍でも続けよう!フレイル予防

元気の秘訣は「フレイル予防」~栄養編~

1日3食
きちんと食べる

たんぱく質は
毎食欠かさず

おうちごはんを
楽しむ

3回の食事が生活リズムを整えます。いろいろな食品をまんべんなく。

筋肉量が減少しないよう肉・魚・卵・大豆製品を毎食1品とりましょう。牛乳・乳製品もおススメ!

献立を考えたり、料理にチャレンジしたり、食事を楽しみましょう。

合言葉は「さあにぎやかにいただく」
「さ(魚)あ(油)に(肉)ぎ(牛乳)や(野菜)か(海藻)にい(芋)た(卵)だ(大豆)く(果物)」

出典:ロコモチャレンジ!推進協議会・東京都健康長寿センター研究所

食事量が適量かどうかは日々の体重変化で確認しましょう。

【問い合わせ先: 認知症支援・介護予防センター (Tel.522-8765)】

葛原校区妊産婦・乳幼児なんでも相談

日時: 第3水曜日 10:00~11:30 **事前予約制**

会場: 葛原市民センター 多目的ホール

持ち物: 母子健康手帳・バスタオル(身体計測で使用します。)

内容: 妊産婦の健康相談(参加者同士の交流はありません。)

乳幼児の身長体重測定と育児相談

★年間スケジュール★

5月18日	8月17日	11月16日	2月15日
6月15日	9月21日	12月21日	3月15日
7月20日	10月19日	1月18日	

予約・問合せ先 小倉南区役所保健福祉課地域保健係(健康相談コーナー)

TEL: 093-951-4125

5月の地域の行事

★行事予定は、変更・中止になる場合があります。



<p>葛原保育園 (472-9339) 2日(月)こどもの日のお祝い 11日(水)避難訓練 11・18・25日(水)英語教室 13・20・27日(金)体操教室 17日(火)誕生会 19日(木)もりのいえ遠足(年長)</p> 	<p>日豊保育園 (932-3033) 9・16・23・30日(月)体操教室 12日(木)水泳教室 17日(火)サッカー教室 25日(水)誕生日会</p> 	<p>葛原さくらんぼ保育園 (967-6660) 2日(月)こどもの日のお祝い 6日(金)身体測定 20日(金)誕生会 25日(水)避難訓練</p> 	<p>うえっち保育園 (383-0240) 9日(月)身体測定 17日(火)避難訓練・消火訓練 21日(土)歓迎遠足 23(月)~27日(金)2歳児うさぎ組 個人懇談 27日(金)誕生会</p> 
<p>葛原小学校 (471-7354) 2日(月)歓迎集会 18日(水)・19日(木)学習参観(予定)</p> 	<p>葛原児童館 (473-4155) 12・16・26日(木)ABCランド 14日(土)チャレンジドッチビー 14日(土)チャレンジ卓球 17日(火)学べるおはなし会 18日(水)ひよこビスク 20日(金)ハッピーピクス 24日(火)すこやか広場 25日(水)ひまわりランド 28日(土)幾何学ぬり絵コンテスト</p> 	<p>湯川中学校 (922-6688) 9日(月)~11日(水)1年ふれあい合宿 9日(月)3年生修学旅行・進路説明会 12日(木)1年生疲労回復日</p> 	<p>沼中学校 (472-0784) 2日(月)2年農泊説明会 12日(木)・13日(金)中間考査 18日(水)部活動休養日 1年生ふれあい活動 22日(日)~24日(火)3年生修学旅行 25日(水)3年生疲労回復日</p> 

令和3年度 北九州市自治会活動応援事業者表彰 受賞

令和4年3月28日に北九州市内で10年以上継続し自治会活動に貢献する活動を行っている事業者の表彰式が行われました。葛原からは「渡辺歯科医院」が受賞され、表彰式に出席されました。



ラジオ体操 9時15分~

R3.12月から健康のためにと職員ではじめてラジオ体操ですが、R4.3月31日までで延べ1500人の方たちが参加して下さるようになり、『朝から体を動かすの気持ちいい』『足腰の痛みが緩和された』『腕が上がらないのがあがるようになった』等前向きな感想を耳にすることが増えてきました。今後も続けていきます。参加は自由ですのでどうぞ興味のある方はお越しください。



ふれあい昼食交流会 4月13日(水)

2年ぶりにふれあい昼食交流会が開催されました。まだまだコロナ禍で、人数制限や黙食でのお食事ではありましたが、多数の方が参加してくださいました。3月に行われた文化祭のDVDを鑑賞しながらお食事をいただきました。開催に伴い、食生活改善推進委員協議会、準備等でお手伝いしてくださいました皆様ありがとうございました。

4月メニュー

- 麦ごはん
- 新たまねぎと豚肉のマリネ
- キャベツの酒蒸し
- 若竹汁



次回開催日は5月11日(水)11時30分~

花壇整備

団塊サロン葛原の皆様が今春も花壇に綺麗なお花を咲かせてくださいました。お花があるのは華やかで癒されます。花壇整備もありがとうございます。



好 き っ ち ゃ 葛 原



寺迫にあった浄念寺と寺迫口を結ぶ道

寺迫口はどこの寺への入口か
 地名に秘められた歴史を解く

「次は寺迫口、寺迫口...、西鉄バスの車内放送に流れるバス停の名前に、あるとき、ふとした疑問が湧きました。寺迫口というのは、どこの寺への入口なのだろうか...。」

葛原には称名院という寺があります。豊前国の国人領主、長野氏と所縁ある寺です。伝え聞く話では、昔、戦に敗れた武者が身を隠す場所でもあったとか。たしかに南側の石垣は要塞のような作りで、実際、幕末の長州戦争ではここに砲台が築かれました。しかし、寺迫口との関係はなさそうです。他にも寺があったのだろうか...。

ある時、地域の行事で居合わせた方から、興味深い話を聞きました。その寺の名前は「浄念寺」。天台宗のお寺で、室町時代の戦で焼失したのだとか。早速、地図を開いて、寺跡と伝えられる場所を示していただく...。そこは、寺迫口から遠く離れた山の中。昔、寺迫と呼ばれていた場所だそう。なるほど、寺迫口とは寺迫にあった「浄念寺」への入口だったのか。また、「迫」というのは、小さな谷という意味があるらしく、寺迫の由来にも納得できます。

私たちが日頃、何気なく使っている地名。その由来のひとつひとつを調べていくと、土地の歴史や伝説はもちろん、当時の風景や、生活の様子までが、浮かび上がって来るようです。(文/久保田耕平)