

よりよく生きる 4

生涯学習
市民講座

住み慣れた藤松で自分らしく生きる

～ ①在宅医療 ②人生会議(ゲーム形式) ～

日時：① 7月3日(金) 13:00～14:00

講師：門司区医師会 門司在宅医療・介護連携センター
社会福祉士 鶴 智子 氏

② 7月17日(金) 13:00～14:00

講師：門司区医師会 門司在宅医療・介護連携センター
看護師 小林 孝美 氏

場所：藤松市民センター 1階 会議室(大)

定員：先着20名(2日とも参加できる方)

参加費：無料

※ 申込みは6月8日(月)より受付けます



生涯学習
市民講座

認知症について

～ 認知症を学び、他者への理解を深めよう～

日時：7月10日(金) 13:00～14:30

場所：藤松市民センター 2階 多目的ホール

講師：新小倉病院 看護師 長久 友梨 氏

定員：先着20名

参加費：無料

※ 申込みは6月8日(月)より受付けます



妊産婦・乳幼児なんでも相談「子育てほのぼのルーム」

◆6月12日(金)10:30～11:30

(歯科衛生士による歯科相談が有ります)

※ お子さんの身長体重計測。保健師への相談可。
母子手帳・バスタオルをお持ち下さい。

主催：門司区保健福祉課(TEL 331-1888)

子育て支援「ふじっこ Baby ちゃん」

◆6月12日(金) 11:00～11:30

NINARU ふじまつ保育園の保育士さんによる読み聞かせ等

◆6月19日(金) 10:30～12:00 フリースペース
畳の部屋でゆったりくつろげます。気分転換にも、どうぞ。



申込不要
参加無料



わいわい市民センター

～ わいわい楽しく遊ぼう!～

日時：6月3日・10日・17日・24日(毎週水曜日)

16:00～17:00

場所：藤松市民センター



お悩み
スッキリ解決!



スマホ

無料

相談室

日時：6月5日(金)・19日(金)

13:00～15:00

場所：藤松市民センター 1F 市民ホール

※1人につき15～20分程度

予約不要



子ども じーも夏のワクワク体験

子ども
講座

初めての切り絵

～デザインナイフ、使い方のコツと作品作り～

日時：7月22日(水) 10:00～11:30

場所：藤松市民センター 1階 大会議室

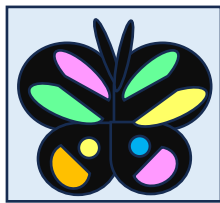
講師：地域ボランティア 林 尚敏 氏

定員：先着15名

対象：小学校高学年以上(4年生～)

保険料：50円

持ち物：汚れてもよい服装・水筒など



※ 申込みは6月8日(月)より受付けます

子ども
講座

牛乳パックで工作

～パズルみたいなカラフルペン立て～

日時：7月29日(水) 10:00～11:30

場所：藤松市民センター 1階 大会議室

講師：地域ボランティア 林 尚敏 氏

定員：先着15名

対象：小学生以上

保険料：50円

持ち物：汚れてもよい服装・水筒など



※ 申込みは6月8日(月)より受付けます

6月の行事予定

3	水	9:10～9:50 16:00～17:00	朝の健康体操(中止) わいわい市民センター
5	金	9:30～10:30 13:00～15:00	ピーチの会(延期) スマホ相談室
9	火	10:45～11:45 11:30～13:00 19:00～21:00	健康相談 ふれあい昼食交流会 まちづくり協議会総会
10	水	9:10～9:50 16:00～17:00	朝の健康体操(中止) わいわい市民センター
12	金	10:00～12:00 10:30～11:30 11:00～12:00 13:00～14:00 18:00～19:00	ゆうゆうサロン 子育てほのぼのルーム・ふじっこ Baby ちゃん 第1回クラブ代表者会議 ① 市民講座「夏のスキンケアについて」 第1回クラブ代表者会議 ②
17	水	9:10～9:50 10:00～12:00 16:00～17:00	ステップウェル 健康づくり委員会 三役会 わいわい市民センター
19	金	10:00～12:00 10:30～12:00 13:00～15:00	市民講座「離乳食 実演 講座」 ふじっこ Baby ちゃん フリースペース スマホ相談室
24	水	9:10～9:50 13:30～14:30 16:00～17:00	朝の健康体操(中止) 健康づくり委員会 わいわい市民センター
26	金	10:00～12:00	ゆうゆうサロン

各種講座のお申し込み・お問い合わせ(特に記載のないもの全て)は
藤松市民センターへ TEL 391-6411

今月の講座レポート

4/20
(月)

健康づくり委員会主催

青浜海岸の鳥たち

参加者
15名

関門海峡の風物詩、ヒヨドリの渡りを観察に部埼灯台に向かいました。

群れをなして海峡を渡るヒヨドリ。小さなヒヨドリの集まりが大きな群れになっていく様子を間近に観察することができました。



「僧清虚 火焚場跡」

僧清虚は部埼周辺の海が航海の難所となっていることを知り、船の道標となる火を13年間亡くなるまで焚き続けました。

灯台の裏手の高さ約30メートルの崖の上に、ハヤブサの巣を見ることができます。

日本野鳥の会のメンバーらが掘った巣穴で、2002年から繁殖が確認されているそうです。



白野江植物公園、めかり公園にも足を運びました。

4/17
(金)

ふじっこBabyちゃん

紙芝居と本の読み聞かせ

参加者
6名

門司図書館大里分館の職員による紙芝居と本の読み聞かせを実施しました。

紙芝居『こんにちは』

おかあさんの うしろに、かくれているのはだれかな？



はずかしがりやの あこちゃんでした。「こんにちは、あこちゃん」



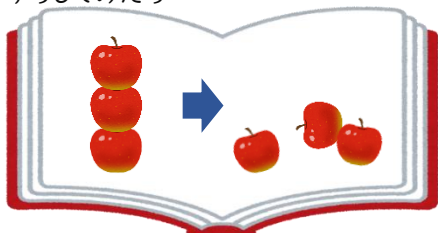
内容

はずかしがり屋のあこちゃんが、いろんなお友達と「こんにちは」となかよくなる物語

文：内田 麟太郎著「こんにちは」より

絵本『ゆらして ゆらして』

まっかな りんご
ゆらして ゆらして
ほんを もって
ゆらゆら ゆらゆら
ゆらしてみたら…… ごろりんご！



内容

ぷりん・つみきのおうち…
いろんなものをゆらして
みると、どうなるかな？



ぷるぷる
ぷるん！



がらがら
がっしやーん！

文：accototo ふくだとしお+あきこ著
「ゆらして ゆらして」より

絵本

『はらぺこ あおむし』



5/13
(水)

市民講座

参加者
16名

西部ガス パン教室

講師に西部ガス㈱の齊藤葵氏をお迎えし、パン作りを体験しました。

3時間という長時間の講座、パンが焼ける香ばしい匂いが漂ってくる頃には、皆さんのお腹もペコペコに。

焼きたてのほかほかパンと温かいスープを囲んで、皆さん笑顔でおしゃべりもはずみました。

MENU

コーヒーあんぱん
ベーコンエピ
黒ゴマプリン
はんぺん鶏団子
スープ

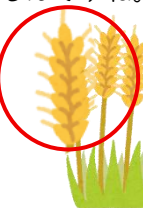


「ベーコンエピ」の **エピ** って何？

「エピ」ってなんでしょう？
もちろん「エピ(海老)」ではありません。
フランス語で「麦の穂」という意味です。
見た目がそのまま名前になっているんですね。



エビ？



ふれあい昼食交流会

次回 献立(予定)

- ・麦ごはん
- ・厚揚げの梅酒煮
- ・小松菜と切り干し大根のごま辛子和え
- ・もずくスープ
- ・かぼちゃ蒸しパン

今回は6月9日(火)です。

お問合せ・お申込みは
藤松公民館まで

TEL(093)391-5894

※献立は変更になることがあります。

～ 保健福祉課コラム ～

熱中症に気を付けて！！ 熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高い中ででの作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が動かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどい時にはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。家の中でじっとしていても室温が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。



熱中症予防のポイント



- ① 部屋の温度をこまめにチェック！！
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします。)
- ② 室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ③ 喉が渇いたと感じたら必ず水分補給！
- ④ のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- ⑤ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ⑥ 無理をせず適度な休息を！
- ⑦ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



暑熱順化ができる前は注意



体が暑さに慣れることを暑熱順化と言います。
体が暑さに慣れる前は注意が必要です。
5月でも最高気温が 25℃以上の夏日や 30 度以上の真夏日となる日もあります。熱中症に注意しましょう。

★持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう。

