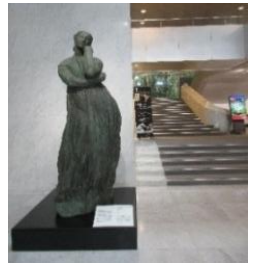


## 【 講 座 終 了 報 告 】

### 10/22(水) 〈 北九州市立美術館に行こう 〉

美術館の副館長より美術館の歴史、空から見た美術館、今後の企画などスライドを使用して説明がありました。「森の中に佇む美術館は、心も体も元気になるウェルビーイング効果があるので、気軽に散歩などでも利用してほしい」と話をされました。その後は、【版元から見る浮世絵の名品】と【黒田征太郎展・絵でできること】などを各自自由に鑑賞しました。今回は作品の数が多く濃い内容でした。

参加者より「美術館の歴史のお話を聞くことができて良かったです」  
「作品を観て癒されました」などの声が寄せられました。



### 11/4(火) 〈 悪質商法から身を守ろう 〉



北九州市消費生活センターから講師を招いて、シニア世代に多いトラブルとの実態や事例などを学びました。

消費生活センターへ多い相談内容としては、しわとりクリームなどの美容に関するもの、ダイエットなどのサプリメント、屋根工事や給湯器交換などの点検商法、投資に関するものなどだそうです。

- ① 通信販売では原則クーリングオフができないこと
- ② 小さな文字で定期コースと記載されていることがあるので文章を最後までよく読んで確認すること。
- ③ 訪問販売では、違和感に気づく力、きっぱりと断る力、一人で抱えず相談する力などを鍛えることが大事です。

トラブルに巻き込まれた時は、消費生活センターへ連絡してくださいとアドバイスをいただきました。不審なことがあったら相談することで安心感が生まれました。

### 11/11(火) 〈 睡眠と健康の知恵袋 〉

明治安田生命の講師より「眠らない生物はいません、睡眠は生存するためのどうしても必要な行為です」という話から始まり、立派な資料とスライドで、睡眠に関する知識をいろいろと学びました。

睡眠は年齢を経るとともに、短く浅くなるので過去や他人と比べるのではなく、今の自分に最適な睡眠を見つけることが重要だそうです。

参加者から「質問形式で、参加しやすかった。」「資料がたくさんあったので、詳細が把握できました。」と声が寄せられました。



## 【 行事終了報告 】

### 10/25(土) HAPPYハロウィン



0歳から小学生までの子供達が大集合。

仮装しているお友達もいます。

自分たちで手作りしたカボチャのバッグを持って、ダンボールで作られたお城やお家を回りました。ドアをノックすると中から「どなた?」「トリックオアトリート」の合言葉で、バッグいっぱいのお菓子をもらってニコニコ顔で大満足の子どもたちでした。

### 11/8(土) エコ校区ウォーキング

健康づくり委員会のメンバーを中心に地域の方が、ゴミ拾いをしながらウォーキングをしました。

一番多かったゴミは、たばこの吸い殻でした。

マナーアップを呼びかけたいですね。

約1時間、5,000歩を歩いて、体は健康に、町はきれいになった清々しい活動でした。

