



大里柳校区まちづくり協議会:主催



自然の中をトコトコ♪

春ウォーキング

ご 報 告



3月20日(祝)大里柳校区まちづくり協議会主催「春ウォーキング」が開催されました。大人から子どもまで総勢49名の方々が参加し、市民センターから大里公園、展望台、戸上神社を回るコースを、約1時間半かけて歩きました。

まちづくり協議会の皆様の誘導のもと、元気いっぱいの小学生が先頭を引っ張り、春の暖かい日差しを感じながら、和気あいあいとした雰囲気の中で、参加者全員が完歩したウォーキングとなりました。



戸上神社にて



春を見つけたよ！

手作り豚汁をいただきました

市民センターに戻った後は、まちづくり協議会の役員さん手作りの美味しい豚汁が振舞われました。



ホカホカ
とつてもおいしい豚汁♪

お腹を満たした後は、健康づくり推進員とスポーツ推進委員による、レクリエーション大会を行いました。フルーターや今年度から新たに導入したモルックで、ワイワイ盛り上がり、センター内が、にぎやかな歓声で包まれた早春の1日となりました。



モルックに挑戦だ！



フルーター何点入ったかな？

令和8年度 門司区 子育てサポーター養成講座



子育てサポーターとは、お住いの地域の市民センターで親子の見守りなどをするボランティアです。無理せず楽しみながら、一緒に活動してみませんか。

【日 程】6/4・7/2・8/6・9/3・10/1
(木曜・全5回) 10:00～12:00

【申込期間】5月1日(金)～22日(金)

【会 場】門司区役所大会議室

【定 員】20名程度 【受講料】無料

申し込み・問合せは下記へ

TEL:093-331-1883(電子申請も可能です)

門司区役所コミュニティ支援課生涯学習係担当:阿部・星原



↑↑
スマートフォンで
申込可能です

日	曜日	5月の行事予定
		5月3日(日)・4日(月)・5日(火)・6日(水) 休館日
13	水	健康料理
19	火	妊産婦・乳幼児なんでも相談
20	水	子育てフリースペース
27	水	健康相談
27	水	ふれあい昼食交流会



※場合により中止または変更になることがあります。ご了承ください。

5月3日(日)～5月6日(水)まで休館日のため
古紙回収は行っておりません。
ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

北九州市民カレッジ 地域力アップセミナー

他者との関係づくりやファシリテーション、地域課題の見つめ方や協働のまちづくり等、地域づくりに活かせるスキルを学び、最終回は各グループで企画した事業の報告会を実施します。楽しく学び合い、地域活動の担い手を目指していきましょう！

【会 場】北九州市立生涯学習総合センター

小倉北区大門1-6-43 電話 571-2735

【日 時】6月2日～8月4日(火) 10時～15時

【締 切】5月12日(火)

【受講料】全10回 3,000円

※詳細は 北九州市立生涯学習総合センター へ



なにか新しいこと始めてみませんか？


曜	クラブ名	時間	開催週	内容
月曜日	ジャイブ	10:00~12:00	毎週	ダンス
	五行歌	13:00~15:00	1	歌会
	北九州断酒友の会	18:30~20:30	毎週	成人教育

火曜日	囲碁クラブ	9:30~12:00	毎週	囲碁
	UkiUki	13:00~15:00	1・2・3	フラダンス
	門司水彩画会	13:30~15:30	1・2・3	絵画
	空手クラブ風之会	17:00~19:00	毎週	空手
	社交ダンスクラブ	19:00~21:00	毎週	ダンス

水曜日	デジカメクラブ門司	13:30~15:30	3	カメラ
	スカーレット	18:00~20:00	1・2・4	ダンス
	手話クラブ	18:30~21:00	毎週	手話

お問い合わせ
大里柳市民センター 電話381-2328

まずは見学から♪
お気軽に市民センターに
お立ち寄りください。



曜	クラブ名	時間	開催週	内容
木曜日	太極拳いずみ会	10:00~12:00	毎週	太極拳
	華道クラブ	10:00~12:30	2・4	華道
	拳の会	19:00~21:00	毎週	空手

金曜日	茶道クラブ	9:30~11:30	1・2・3	茶道
	ひまわり太極拳の集い	13:30~15:00	毎週	介護予防体操
	三曲の会	14:00~16:00	3	和楽器
	金曜書道	19:00~21:00	毎週	書道
	フラ教室 LapaLapa	19:00~21:00	1・2・3	ダンス

土曜日	藤の会	10:00~12:00	毎週	詩吟
	あすなろ Jr.	10:00~12:00	1・3	人形劇
	邦楽クラブ	12:00~16:00	4	和楽器
	PCちゅ〜ぶ	12:30~15:00	毎週	パソコン
	太極拳さくら	14:00~16:00	毎週	太極拳



門司区保健福祉課より 栄養士さんのおはなし

高血圧を予防し、脳血管疾患を防ごう！

脳血管疾患は、脳の血管の異常が原因で起こる疾患の総称です。もっともよく知られているのは「脳卒中(脳出血や脳梗塞)」です。脳血管疾患は、要介護や寝たきりになるなど、その後の人生に大きな影響を与える病気です。

◆脳血管疾患が「寝たきり」の原因第1位！

脳血管疾患は、後遺症を残しやすいため、介護が必要な「寝たきり」(要介護4・5)の原因1位です。

	第1位		第2位		第3位	
要介護4	脳血管疾患(脳卒中)	28.0	骨折・転倒	18.7	認知症	14.4
要介護5	脳血管疾患(脳卒中)	26.3	認知症	23.1	骨折・転倒	11.3

(単位:%) (令和4年 国民生活基礎調査より一部抜粋)

◆脳血管疾患を引き起こす原因

- ・高血圧、糖尿病、不整脈など
- ・喫煙
- ・運動不足
- ・家族歴

高血圧は
脳血管疾患の
最大リスクです

脳血管疾患の予防には、血圧を適正にコントロールすることが大切です。
高血圧を予防することが、脳血管疾患の予防にもつながります。

◆高血圧にならないために！ 食生活のポイントは「減塩」

～ 減塩のヒント ～

◎選び方

- ・減塩食品の利用
- ・加工食品や塩蔵品のとりすぎに注意



◎食べ方

- ・麺類のスープは残す
- ・「かける」より「つけて」食べる



◎調理の仕方

- ・酢、柑橘類、香辛料、香味野菜を使う
- ・だしを効かせる



門司図書館大里分館より本のご紹介

猫を処方いたします 石田 祥/著

アニマルセラピーとは、動物とのふれあいで病んでしまった人々のこころを癒すことを言います。近年では老人ホームや病院などに犬や猫を派遣して交流することで、たくさんの人を癒してくれる取り組みが盛んです。

この作品では、京都市の「中京こころのびょういん」を舞台に繰り広げられる、猫と患者さんたちのちょっと不思議なハートフルストーリーが描かれています。世界中で翻訳されている人気シリーズ、この機会にぜひご覧ください。

