

ご卒業・ご卒園

おめでとうございます

門司大翔館高等学校.....3月 1日(土)

緑丘中学校.....・3月 7日(金)

藤松小学校.....・3月 14日(金)

藤松保育園.....・3月 15日(土)

NINARU ふじまつ保育園・・3月 22日(土)

藤松まちづくり協議会会長

藤松市民センター館長

上西禮治

赤瀬祐子

職員一同

よりよく生きる2

生涯学習市民講座 (藤松市民センター・藤松健康づくり委員会合同開催)

R6年度 ふれあい歩ing

～地域の自然にふれながら、春のウォーキングを楽しみましょう～

日 時：3月15日(土)

10:00 出発(受付は9:30まで)

集 合 場 所：藤松市民センター横駐車場

参 加 資 格：小学生(親子で参加のこと)以上

定 員：先着50名

参 加 費：無料

持ってくる物：飲み物、タオルなど

応 募 期 間：3月7日(金)まで

※ 当日、飛び込み参加はできません。

豚汁で温まりましょう

わいわい市民センター

～ふじまつキッズ・ワールド～

○日にち 3月7・21日(金)

○時 間 15:30～17:00

(第1・3金曜日)

○対 象 小・中学生 高校生

○場 所 藤松市民センター

4月より曜日と時間を

第1・3水曜日 16:00～17:00

展示のお知らせ

あひなさま

展示期間

二月十五日(土)

三月五日(水)午前中

センター市民ホールにて

展示しております。

ぜひ、お立ち寄りください。

◆妊産婦・乳幼児なんでも相談

～ふじまつ子育てほのほのルーム～

予約不要

※保健師がお子様の身長体重測定をします。

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)

◆ふじっこBabyちゃん

～フリースペース～

開催日

3/5(水) 10:30～11:30

ひまわり文庫

センターの『本の貸出』ご存じですか？

貸出 ... 1回につき

1人4冊まで

期間 ... 2週間

1/15に入れ替えまし

た。

大人用 35冊

★備え付けの申込書にご記入ください。

★読みたい本を取り寄せることもできます。

3月の行事予定			
5	水	9:10～ 9:50 10:30～11:30	朝の健康体操 子育てほのほのルーム・ふじっこBabyちゃん
7	金	9:30～10:30 15:30～17:00	ピーチの会 わいわい市民センター
11	火	10:45～11:45 11:30～13:00	健康相談 ふれあい昼食交流会
12	水	9:10～ 9:50	朝の健康体操
14	金	10:00～12:00	ゆうゆうサロン
15	土	10:00～12:00	ふれあい歩ing
19	水	9:10～ 9:50	ステップウェル
21	金	15:30～17:00	わいわい市民センター
26	水	9:10～ 9:50	朝の健康体操
28	金	10:00～12:00	ゆうゆうサロン

1/31
(金)

食べ方講座

参加者
30名

「元気な人生100年」を目指し、健康寿命を延ばす鍵となる**栄養・運動・口腔ケア**について、管理栄養士の平山愛友氏のお話をお聞きしました。食事ではタンパク質やカルシウムを摂ること、適度な運動を行うことが大切であるとのこと。また、唾液は、口腔内を保湿し清潔に保ち、消化を助けるだけでなく、味覚や睡眠においても重要とのこと。そこで、唾液の量を増やすために有効な**唾液腺マッサージ**についてもご指導をいただきました。



2/12
(水)

ベビーマッサージ

参加者
7組
16名



たかい、たかい～

オイルやクリームでマッサージ



赤ちゃん同士の足の裏をくっつけ輪になって

一般社団法人オレンジママ代表理事で看護師の大江田由美氏を講師にお迎えし、「ベビーマッサージ」の講座を開催しました。

小さな子へのマッサージは、腕や足の付け根から指先へと流すことで心肺機能を高めること(逆は心臓に負担がかかる)、また、お腹のマッサージは胃を避け、おへその下で幅広い『のの字』でさするとよいことなどをご指導いただきました。

機嫌を損ねぐずっている赤ちゃんも大江田先生の「おすわり体操(仙人のポーズ:足の裏をくっつけて抱きかかえユラユラ揺らす)」でたちまち笑顔に!

和やかな雰囲気の中、お父さんもお母さんもお子さんとゆっくり向き合う時間をもつことができたようです。

先生は、体のマッサージと共に「心のマッサージ(=絵本の読み聞かせ)」などを取り入れることを推奨されました。

藤松老人クラブ連合会

おひなまつり



2月15日(土)に藤松老人クラブ連合会による『おひなまつり』が開催されました。参加者69名の皆さんでキックボールを楽しみ、美味しい昼食をいただきました。午後からは、門司警察署の署員さんから「二セ電話対策について」のお話もお聞きし、充実した時間を過ごされました。

2/17
(月)

第3回家庭教育講座

～ SALON MIDORI '24 ～



西門司小学校・藤松小学校・緑丘中学校の3校合同で、第3回家庭教育講座・閉講式を行いました。

このたび、緑丘中学校校長に就任された矢山隆二先生に講師を務めていただき、進路について、さらに入試の内申点や3観点評価についてなど、具体的なお話をお聞きしました。カフェでは、子どもの進路選択についての疑問点を出していただいたり、受験生をもった経験のある保護者の方から、体験を語っていただいたりして、保護者間交流を行いました。

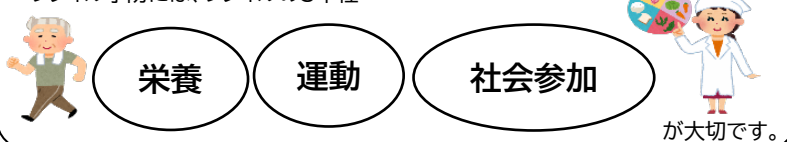
～ 保健福祉課コラム ～

門司区保健福祉課より
栄養士さんのおはなし

たんぱく質をしっかりとろう ～高齢期はフレイル予防が大切です～

フレイルとは、加齢に伴い筋力や心身機能が低下した状態です。この状態を放っておくと、要介護状態になる恐れがあります。

フレイル予防には、フレイルの3本柱



～フレイル予防の食事～

フレイル予防のためには、多様な食品からバランスよく栄養素を取ることが大切です。特に、筋肉や血液をつくるのに必要な「たんぱく質」は意識して積極的にとりましょう。

フレイル予防のための1日のたんぱく質の目標量(活動量が普通で65歳以上の場合)

男性

79～120g

女性

62～93g

(日本人の食事摂取基準 2020年版)

1日の主菜と牛乳でとるたんぱく質の例

朝食	昼食	夕食	間食	【参考】ごはん
6.2g (卵1個55g) 5.8g (豚肉1パック40g)	8.8～11.7g (豚肩ロース肉脂肪つき) (60～80g)	11.3～15.1g (さけ 60～80g)	6.0g (牛乳200ml)	3.0～4.0g (ごはん 150～200g) 1日3回食べると 9.0g×3回=27.0g (4.0g×3回=12.0g)

※主に肉や魚等の主菜や牛乳・乳製品が良質なたんぱく源ですが、主食や副菜からもたんぱく質はとることができます。上記例を参考に、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。

※フレイルの発症予防を目的とした場合、65歳以上では少なくとも1.0g/kg体重/以上のたんぱく質をとることが望ましいとされています。

※腎機能の低下等、医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。

※より詳しいたんぱく質の目標量を知りたい方は管理栄養士にご相談ください。