

ご入学・ご入園

おめでとうございます

藤松保育園

・ 4月 01日(火)

NINARU ふじまつ保育園

・ 4月 5日(土)

門司大翔館高等学校

・ 4月 8日(火)

緑丘中学校

・ 4月 10日(木)

藤松小学校

・ 4月 11日(金)

藤松まちづくり協議会

会長 上西禮治

藤松市民センター

館長 赤瀬祐子 職員一同

4月より

第1・3水曜日

になります

わいわい市民センター

～ふじまつキッズ・ワールド～

○日時

4月2・16日(水) 16:00～17:00

○対象

小・中学生 高校生

○場所

藤松市民センター

4月16日は「五月人形」

の飾りつけをします。

◆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

4/2(水) 10:30～11:30

◆◆職員退職の挨拶◆◆

この度、5年間の勤めを終え、退職することになりました。在職中は多くのクラブの方、町内の皆さまに大変お世話になりました。有り難うございました。

職員 町田 慎一

コロナ禍でも地域の皆さまの笑顔、頑張りに勇気づけられました。ありがとうございました。

職員 植村 茂信

◆◆館長退任の挨拶◆◆

藤松市民センターには、館長職5年間の後半2年間お世話になりました。

藤松は、幼少期を過ごした場所であり、出身校の緑丘中学校区ということで赴任が決まった時は、大変うれしく、そして懐かしかったです。

この地を離れ、すでに四十年以上の歳月が流れており、景色も随分と変わっていましたが、日々過ごしていくなかで、新たな発見も多々あり、藤松への愛着が一層深まってまいりました。

地域の皆様の温かな応援を得、クラブの皆様とともに創った文化祭、職員さんと一緒に開催した数々の講座、復活したスプリングコンサート、そして新たに立ち上げた「わいわい市民センター～ふじまつキッズ・ワールド～」で子ども達と過ごしたかけがえのない時間…etc.感謝の気持ちでいっぱいです。

たくさんの思い出をありがとうございました。

皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。

赤瀬 祐子

令和6年度の講座にはたくさんの方のご参加ありがとうございました。令和7年度もよろしくお願いいたします。

よりよく生きる3

生涯学習市民講座

春の訪れ ワンプレート料理教室

～春野菜を使い、季節感のある料理を作りましょう～

日時

5月24日(土) 10:00～12:00

場所

藤松市民センター 2F 調理室

講師

料理研究家 坂元 珠代氏

メニュー

・炊き込みご飯 ・新じゃがいもと豚こまのてり煮

・新キャベツのサラダ ・五目汁

・いちごヨーグルトババロア

定員

先着 16名

参加費

754円(保険料 54円含)

持ち物

飲み物、エプロン、三角巾など

※ 4月3日(木)より受付を開始いたします。

※ 講座1週間前までに参加費をお支払いください。

生涯学習市民講座

楽しいガーデニング ①

～5種類のハーブの寄せ植えを体験しましょう～

日時

5月30日(金) 10:00～12:00

場所

藤松市民センター 1F 会議室(大)

講師

北九州市フラワーコーディネーター 小野 久代氏

定員

先着 16名

材料費

1,500円

持ち物

エプロン、持ち帰り用袋など

※ 4月3日(木)より受付を開始いたします。

※ 講座1週間前までに材料費をお支払いください。

4月の行事予定			
2	水	9:10～ 9:50 10:30～11:30 16:00～17:00	朝の健康体操 子育てほのほのルーム・ふじっこBabyちゃん わいわい市民センター
4	金	9:30～10:30	ピーチの会
8	火	10:45～12:00 11:30～13:00	健康相談 ふれあい昼食交流会
9	水	9:10～ 9:50	朝の健康体操
11	金	10:00～12:00	ゆうゆうサロン
16	水	9:10～ 9:50 16:00～17:00	ステップウェル わいわい市民センター
23	水	9:10～ 9:50	朝の健康体操
25	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も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。

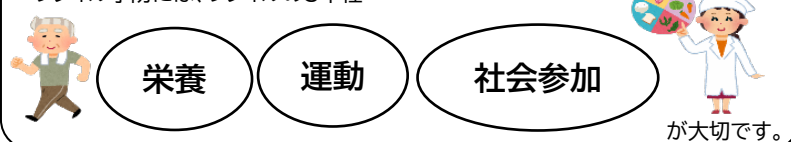
～ 保健福祉課コラム ～

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)	9.0～4.0g (ごはん 150～200g) 1日3回食べると 3.0g×3回=9.0g (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。