



# 風 師

北九州市立小森江東市民センター  
門司区風師三丁目9番20号  
TEL・FAX 331-5735  
Eメール: ks-cc@ktqc02.net  
■発行責任者 白石 涼子



HPは  
こちら

### ◆生涯学習市民講座《小東やってみよう舎》◆

#### 【生活に心のゆとりを！】 シリーズ①

#### より良く生きるための 断捨離

募集中

お家を片付けたい方はもちろん、小さなお子さんを抱えたママさん世代から、終活に向けて片づけを考えてる方など幅広い世代の方に興味を持っていただける講座です  
是非参加されてみてはいかがでしょうか

【日 時】 7月7日(月)  
10:00~12:00  
【場 所】 小森江東市民センター  
第1集会室  
【講 師】 断捨離トレーナー 吉田 幸子 氏  
【資料代】 300円  
【定 員】 15名程度

### ◆人権市民講座◆

#### 【人も自分も大切に思うこと】

#### 後悔しない人生のおくいかたについて ～自分と家族の将来を考える～ 元気なうちに話してみよう！

募集中

日時: 7月9日(水) 13:30~14:30

講師: すみれそう 生活相談員  
吉村 理恵 氏

定員: 15名程度(先着順)

場所: 小森江東市民センター 第1集会室



### ◆生涯学習市民講座《小東スマイルキッズ》◆

#### 「みんなも小さな救命士」

募集中

大切な命を守るために、子ども達と一緒に救命救急を学びます。暑くなって、水遊びが増える季節が来る前に、親子で学びませんか？

※水筒・タオルなどをご用意下さい

日時: 7月12日(土) 13:00~14:30

定員: 15名程度(先着順)

場所: 小森江東市民センター 講堂

※消防局門司消防署予防課



### ◆生涯学習市民講座《小東まなぼう舎》新シリーズ◆

#### 「不便を解消！ 道具を活用しよう」

募集中

#### ①「膝・腰の痛みと杖の使い方」

痛みと付き合いながら杖を使いこなし、歩行の不安や出かける事への躊躇を減らそう

日時: 7月23日(水) 10:00~11:00

講師: 新小文字病院理学療法士 湯越 里純 氏



#### ②「難聴を理解する」

聞こえが悪くなり、日常生活で不便を感じている方の毎日を少しでも快適にする方法

日時: 8月27日(水) 10:00~11:00

講師: 保健福祉局リハビリテーション推進課



定員: どちらも 15名程度(先着順)  
2回とも参加できる方が優先となります  
場所: 小森江東市民センター 第1集会

### ◆生涯学習市民講座《小東やってみよう舎》◆

#### 【生活に心のゆとりを！】 シリーズ②

てん かく  
篆 刻

募集中

印材の石に一文字彫って、世界に1つしかない自分だけの印を作ってみませんか？

日時: 8月4日(月) 10:00

講師: 北九州市「技の達人」  
菊池 正幸 氏

定員: 5名程度(先着順)

材料費: 500円

場所: 小森江東市民センター 第2集会室



### ●健康づくり教室 主催: 小森江東まちづくり協議会 保健福祉部会

場所: 小森江東市民センター 講堂

日時: 7月14日(月) 13:30

《小森江太極拳》

日時: 7月19日(土) 10:00

《ディスコン》

日時: 7月28日(月) 10:00

《健康料理》実習 参加費 (500円)

定員: 15名程度(先着順)

持ってくる物: エプロン・三角巾・お手拭き

※お申込みをお願いします



※どちらも飲み物と上靴・タオル等をお持ちください。

### 《安全パトロール》

7月10日(木)安全パトロール 中止

7月17日(木)安全パトロール 19:00

※7月・8月は暑いので、昼間は中止です



令和7年度 小森江東まちづくり協議会 役員紹介

《役員》

- 会長 中原 稔 (自治連合会 会長)
- 副会長 近藤栄之進 (老人クラブ連合会 会長)
- 〃 中根美智恵 (自治連合会 副会長)
- 事務局長 都城 俊彰
- 会計 山本 邦子 (社会福祉協議会 福祉協力員長)
- 監査 原田 幹雄
- 有馬 修一



《正副部会長》 ◎部会長

- まちづくり部会 ◎近藤栄之進・中根美智恵
- 生活安全部会 ◎中原 稔・猪山 功
- 保健福祉部会 ◎永田美智子・山本 邦子
- 総務学習部会 ◎白石 涼子

(敬称略・順不同)

《幹事》※監査を除く役員と正副部会長を含む

- 松中 保明 (小森江小学校 校長)
- 山下 智弘 (小森江小学校 PTA 会長)
- 三浦 豊 (門司中学校 校長)
- 植村潤一郎 (門司中学校 PTA 会長)
- 中嶋 征人 (第4消防団長)
- 宮田 宏之 (自治連合会体育委員長)
- 近藤栄之進 (小東老人クラブ連合会会長)
- 永田美智子 (自治連合会婦人委員長)
- 井口 憲治 (市健康づくり推進員)
- 井口 恵子 (民生委員児童委員協議会会長)
- 猪山 功 (警察少年補導員)
- 福島 武史 (警察少年補導員)
- 竹中 利数 (保護司会)
- 山本 邦子 (社会福祉協議会福祉協力員長)
- 高木美代子 (食生活改善推進員長)
- 佐々 早苗 (市スポーツ推進委員)

門司区保健福祉課より  
栄養士さんのおはなし

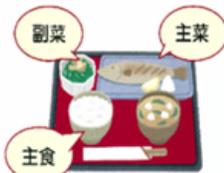
夏バテに気をつけましょう!!

日ざしの強い季節になってきましたが、そんな時に注意したいのが夏バテです。暑さで食欲がなくなったり、体がだるく疲れやすくなったりといった症状が現れます。早めに対処して元気に夏を乗り切りましょう。

夏を乗り切る！食事のポイント

①日3食バランスよく食べましょう

主食・主菜・副菜・乳製品・果物を組み合わせていろいろな食品を食べましょう



②ビタミンB群をとりましょう

ビタミン B1はエネルギー代謝や疲労回復に必要な栄養素です。暑くなると、体内のビタミン B 群の消耗が多くなるので、積極的にとりましょう

多く含む食品：豚肉、うなぎ、大豆、ほうれん草 など

③冷たいものとりすぎに注意しましょう

冷たいものをとりすぎると胃腸の働きが低下し、栄養素を十分に吸収することができにくくなります。

あたたかい食事をとり入れ、胃腸をいたわりましょう



④クエン酸を含む食品も取り入れましょう

クエン酸には、体の疲労物質を分解する働きがあります。また、酸味をかきさせることによってさっぱりして食欲が増します

多く含む食品：レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干し など

夏バテにならないためにも、旬の食べ物を上手に取り入れ、こまめな水分補給、睡眠、適度な運動とバランスのとれた食事で体調を管理していきましょう！

※ お問合せ・お申込みはお電話かご来館でお願いします。  
小森江東市民センター ☎ 331-5735

◆生涯学習市民講座《小東まなぼう舎》◆ 報告 6/2・6/16

6/2 ②「介護予防のための運動」作業療法士の阿部先生に介護予防運動などご指導頂きました。歩くために脚力が大切なのはもっともなことですが、杖や手すりをうまく活用するためには握力も大切と言われ、「なるほど～」とまた1つ知識を得ることが出来ました。



6/16 ③「尿漏れ予防について」北九州市立八幡病院・泌尿器科の野間先生にお越しいただき、尿漏れの仕組みや予防について学びました。体の器官を風船や水道栓など身近なものに例えたり、具体的な数値を出しての説明でとても分かりやすかったです。

7月のセンター・校区の行事予定

4	金	町内会長定例会議 (公民館)	19:00
7	月	生涯学習市民講座《小東やってみよう舎》 『より良く生きるための断捨離』	10:00
8	火	保健福祉部会定例会	11:00
9	水	健康相談	11:00
		ふれあい昼食交流会	12:00
		人権市民講座 『後悔しない人生のおくりかたについて』	13:30
10	木	民生委員地区会議	10:00
11	金	小東まつり実行委員会	18:30
12	土	生涯学習市民講座《スマイルキッズ》 『みんなも小さな救命士』	13:00
14	月	健康づくり教室 (小森江太極拳)	13:30
17	木	生活安全パトロール	19:00
19	土	歩こう会 (ディスコン)	10:00
23	水	生涯学習市民講座《小東まなぼう舎》 『膝・腰の痛みと杖の使い方』	10:00
28	月	保健福祉部会 (健康料理・実習)	10:00
<センター休館日> 6・13・20・21・27			