



柄杓田

市民サービスセンターだより(116号)

柄杓田市民サービスセンター
 〒 801-0813
 門司区大字柄杓田1407-14
 TEL・FAX 341-0102
 e-mail:hd-cc@k1qc03.net
 発行責任者 佐藤 智美



柄杓田市民サービスセンター

～休館日・閉館時間変更のお知らせ～

12/28日 17時閉館

12/29・30・31日 休館日

1/1・2・3日 休館日

1/4日 17時閉館



今年もお世話になりました♡

2024年も残すところ、1か月となりました。なんとなく気ぜわしい12月ですが、しっかり体調を整えて楽しい年末年始を迎えましょう!! 今年も柄杓田市民サービスセンターをご利用して頂きありがとうございました。来年も、元気な笑顔で皆さんにお会いできるのを職員一同楽しみにしています(*^-^*)/~
 良いお年をお迎えください。



柄杓田まちづくり協議会
柄杓田校区自治連合会

11月3日(日)

文化祭

前夜の雨が嘘のように晴れ渡り、無事に柄杓田文化祭が開催されました。午前中は、婦人部の方々の美味しいぜんざいの振舞いがあり、センター前では、買い物支援が行われ、色々な食品や日用品を買う人達で賑わいました。多目的ホールでは、柄杓田小学校児童や町内の方の作品が展示され、どれも素敵な作品ばかりで、皆さん興味深そうに見入っていました。今年は、急遽1日だけの開催となりましたが、沢山の方にご協力頂き無事に文化祭を終えることが出来ました。本当にありがとうございました♡お疲れ様でした。



ぜんざい、
いただきまーす♡

沢山のご来館、ありがとうございました!!



「スタンドグラス風アート作品を作ろう!!」

乾燥すると透明になる特殊な絵具を使い、スタンドグラス風アートに挑戦しました。はじめて使う慣れない絵の具に悪戦苦闘しながらも、和気あいあいと楽しく、お互いに褒めたたえながら、下絵を選び、縁取りをして色を入れていきました。乾燥に時間がかかる為、この日はセンターでお預かりして、完成品は後日、文化祭でのお披露目となりました。色付けをした時とはまた違った、より素敵なスタンドグラスカラーに仕上がりました。大満足の作品となりました♡



救命講座



門司消防署 老松分署の方々にご指導頂きました。救急車を呼び、心肺蘇生と AED の操作を三人一組で行いました。実際にやってみると慣れない AED の装着に戸惑い、胸骨圧迫は30回一定のリズムでかなりの力を込めて押すことに驚きました。皆さんとても熱心に質問しながら講習を受けていました。救急車が到着するまでに行うこの処置が、命を繋ぐためにとても重要になります。分かりやすく、とてもよい勉強になりました！

AED(自動体外式除細動器)は、柄杓田市民サブセンター・柄杓田小学校・もじ少年自然の家 に設置されています。



(保健福祉課コラム)

女性の健康と飲酒について

▼女性がアルコールの影響を受けやすい理由

- ①体内の水分量が男性より少ない
- ②アルコール分解酵素の働きが男性より弱い
- ③女性ホルモンがアルコールの代謝を阻害する

多量のアルコールは、乳がんや骨粗鬆症、生活習慣病のリスクを高めます。また、**妊娠・授乳中の飲酒は胎児・乳児に悪影響を与える恐れもあります。**適正飲酒を心がけましょう！

【 適正飲酒の3原則 】

- 1, 適正飲酒量を守る
1日純アルコール量約 20g以下が目安(ビールなら中ビン1本まで)
- 2, 休肝日をつくる
週に2日ほど
- 3, 食べながら飲む
食事と一緒に飲むとアルコールの吸収速度が遅くなる