

## 防災訓練実施

1/27 講堂からの出火を想定、センター利用者17名が参加し、119番通報、避難誘導訓練を実施。また、下上津役消防署員の方々による救命講習（心臓マッサージ・AED研修）を受講。救命の現場では、まず通報、絶え間ないリズムで心臓マッサージを行うことがとても重要であることを学びました。



大切な命を守るために

意外にきついなあ

## チャレンジクッキング⑦



2/21 本年度最後は、総勢34名（児童18名、保護者11名、きょうだい5名）が参加。メニューは、「びっくりカレー・ビタミンサラダ、ヨーグルトパフェ」力を合わせて調理に挑戦！保護者は子どもの様子を見ることができ、とても喜んでいました。お互い恥ずかしそうにしていたが、

参加者と先生、ボランティアの皆様と全7回の活動を振り返りながら食べました。食後は、全7回出席1名、6回5名の子ども達を表彰。また、一年間お世話になった先生に子ども達からは、サプライズで「感謝の言葉」と花束を贈呈！保護者からも感謝の言葉を頂きました。色々なドラマがありました。有意義なチャレンジクッキングでした。来年も参加してねっ。



よく頑張りました



ご指導いただきありがとうございました♡♡♡

## ふれあい昼食会

2/12 久しぶりの昼食会。春の日差しを感じながら、フレイル予防に必要なたんぱく質を意識したメニューに舌鼓。食後は「手話歌 yatsue」の皆様による手話歌とピアノ演奏と全員歌を楽しみました。

メニュー：鶏肉のねぎソース炒め・大根のそぼろ煮・スキム入りみそ汁・黒糖まんじゅう

（提供：北九州市食生活改善推進員協議会・北九州保健福祉局）

【鶏肉のねぎソース炒め】分量：2人分

材料：鶏もも肉（皮付き）160g、こしょう 少々、片栗粉 大さじ1/2、サラダ油 小さじ2、白ねぎ 10g、ショウガ 6g、A（しょうゆ 小さじ2、酢 小さじ3、砂糖 小さじ1）ブロッコリー50g、にんじん 20g、ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

## 地域情報

### ●小地区公民館第2ブロック研修会報告

「引野・竹末・穴生・泉ヶ浦・永犬丸南町・永犬丸東区・春日台・沖田区会・鷹見台」が1年毎に持ち回りで開催する研修会。今年度は鷹見台公民館が担当、館長に任命されたばかりの私にとっては重責重大。「チーム鷹見台」としてのプロジェクトチームを編成させていただき、会館利用状況をフォローすべく写真撮影で記録し、発表資料の基盤とし、その作成に力を注ぎました。当日は活動報告、その後「笑って健康、笑って人づきあい」をテーマに赤松文雄氏の講演会。大いに盛り上がり、笑いにスポットを当てた人づくりのヒントを得る有意義な研修となりました。最後にチーム鷹見台及び研修会に携わって頂いたアドバイザー皆様方のご協力に感謝申し上げます。



自治区会の定例会で、無事研修会が終了しましたと報告できた時は本当に安堵いたしました。

鷹見台公民館 館長 岩下 隆夫

## 学び舎 YATSUEⅡ 第2回 家庭教育講座 第2回

1/31 「親・こども関わり方を教えて！」マザーアース人権研究所山口裕之先生をお迎えし開催しました。未来ある子どもたちとどう接し、地域社会との繋がり、関わりを考える貴重な時間となりました。又、合間に演奏されるオカリナの音色に癒され感動の講座でした。



## 学び舎 YATSUEⅡ 第3回

2/4 「民謡でハッピーライフ」三味線・唄・和太鼓でストレス解消を民謡師範教授 宮本洲鳳先生をお迎えし賑やかに開催しました。和楽器紹介から、小太鼓体験・先生の三味線に合わせ民謡を全員で唄いストレス解消になりました。



## 学び舎 YATSUEⅡ 第4回



ミニオムレツ  
ほうれん草のなめたけ和え  
にんじんラペ  
五目おこわおにぎり

2/18 「防災教室」～もしもの時に備えた食事～、八幡西区役所保健福祉課管理栄養士の石田綾子様から、もしもの時に備えた家庭備蓄についてご教授いただきました。その後調理室にて、備蓄食品を使った簡単レシピに挑戦。耐熱ポリ袋を使い湯煎のみの調理3品とお湯15分でできるアルファ米おにぎり。簡単に美味しくできる調理に皆さん感心されていました。

## フリースペース きしゃぽっぽ

2/20 「おひなさま祭り」を開催。3組の親子参加があり、折り紙やフラワーパーペーを使い、ママと一緒に模様を書いたりシールを貼ったり、思い思いの「おひなさま」作りを楽しみました。さいごに、特注?の衣装をまとい、とっても可愛い「お雛様」と「お内裏様」に変身～!!ポーズを決めて記念写真をパチリ♪みんなでわいわい楽しい時間を過ごしました。



2/15 青年の会、スポーツ推進員、八枝市民センターの皆さんのご協力のもと、今年もたこあげ大会を実施。前日からの雨上がり、絶好の天気。体調不良など欠席児童もいたが未就学児から大人まで、40名ほどが参加。好きなキャラクター等の絵を描き、世界に一つだけのオリジナル凧が完成。糸を絡ませながら、少しでも高く揚げるため、運動場を走り回る元気な姿が見られました。ご参加ありがとうございました。

健康づくり部会 浦濱 恵介