

フリースペース きしゃぽっぽ

4/17 上野沙弥華さんを講師にお招きし、「ベビーマッサージ」の方法などご教授頂きました。パパ・ママ総勢6組の親子が参加。先生の優しい語り掛けの中、お腹、ふくらはぎ、足指をソフトにマッサージ。赤ちゃんもにっこり、中にはぐっすりお眠の赤ちゃんも。「直接肌をふれあうことで安心感を与え、将来子どもが大きく一歩を踏み出す心を育てることができる」との言葉に、皆さん深くうなずいていました。穏やかな時間が流れ、リラックスした空気に包まれたひと時となりました♪



今回は4組の新しい親子が来館。また、遊びに来てくださいね。お待ちしております。

主催:食生活改善推進員

ふれあい昼食交流会



4/9 今年度最初のふれあい昼食交流会。主食・主菜・副菜汁物・デザートがそろっており、栄養バランスが整っているお食事を美味しく頂きました。食後は全員での合唱、Hさんのカラオケと大いに盛り上がり、楽しい時間を過ごすことが出来ました。

メニュー: 肉じゃが・ぬた和え・茶碗蒸し・ブラマンジェ

【ぬた和え】分量:2人分

(提供:北九州市食生活改善推進員協議会・北九州市保健福祉局)

材料: ゆでたけのこ 40g・わけぎ 40g・乾燥わかめ 1g

A(みそ 8g・砂糖大さじ 1/2・酢小さじ 1)

- ① たけのこは短冊に切ってゆでる
わけぎはさつとゆで、3cm長さに切る
わかめは水でもどして、さつとゆでる
- ② Aを混ぜ合わせ、①と和える

※わけぎは葉ねぎで代用してもよいでしょう

ぜひ、ご家庭でも挑戦してみてください



主催:八枝まちづくり協議会 健康づくり部会

お花見ウォーキング

3/29(土)参加者 28人が、お花見ウォーキングを楽しみました。

桜が咲き始めて満開には少し早い時期でしたので、コースを少し延ばし金山川のチューリップも鑑賞しました。

色とりどりの花々に春の訪れを感じながら、緩やかに、和やかに5キロのコースを完歩し、充実したひとときとなりました。



ゴール後は、ヘルスメイトさん特製の豚汁を食べ、ほっこり。おしゃべりの花も咲きました。
健康づくり部会 浦濱 恵介

安全安心情報コーナー

■排水管の格安洗浄チラシ・・・それホント？

排水管の格安洗浄チラシに関するお問い合わせや相談が増えています。困ったときは消費生活センターへご相談ください。

消費者ホットライン(局番なし) ☎188 ※通話はすべて有料です

■令和8年4月から自転車に青切符が適用されています(対象16歳以上)

免許はなくてもドライバー。ルールを守って責任ある運転を。

携帯電話使用等(反則金12,000円)

信号無視(反則金6,000円)



いつもありがとうございます

環境部会の小田様が市民センターの中庭をきれいに剪定してくださいました。

また、来年もきっときれいな山茶花が咲くことでしょう。



職員紹介 8年度もよろしくお願ひします。

私の好きな言葉

為せば成る
為さねばならぬ何事も

仕事よりホークス

やさしさで
つながる

足下に泉あり

えがおのまち

「いつか」は
永遠にこない

一期一会

やまない
雨はない

草魂

一丸となって頑張ります!!皆様のご来館お待ちしております!!

NEW

コーディネーターのひと息コラム①

好きな言葉「継続は力なり」
このコーナーを担当させていただく生涯学習推進コーディネーターの山野春佳です。地域の中で、人と人をつなぐお手伝いをさせていただくことになりました。

環境が大きく変わり、戸惑うこともあります。地域のコミュニティに少しずつ参加させていただく中で、人生の先輩方のお話を伺う機会も増え、人とつながることの大切さを日々感じています。

このような関わりの中で感じたことや、日常のちょっとした気づきを、このコラムでお届けできたらと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。