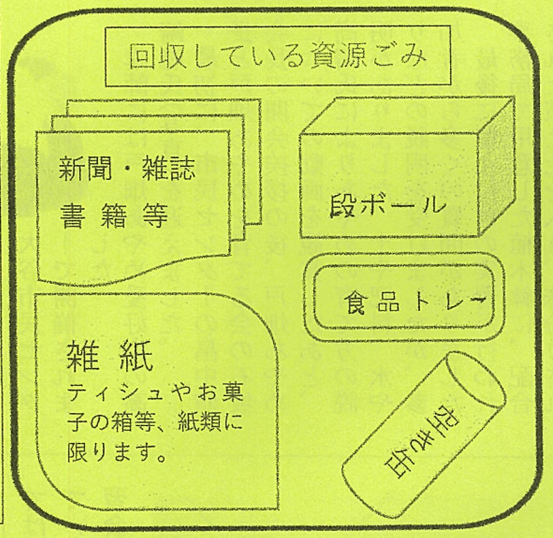
資源ごみ回収の取り組み

大谷市民センターでは、北九州市で取り組んでいるSDG'Sの取り組みの一環として、資源ごみの回収に取り組んでいます。
令和７年下期の大谷地区全体の古紙回収総量は13,940kｇでした。日ごろから積極的に活動してくださっている回収団体の皆様ありがとうございます。また、資源ごみ回収にご協力いただいている大谷地区の皆様には、感謝申し上げます。
引き続き、古紙回収、空き缶回収等にご協力をお願いします。



【お願い】
出される際、段ボール、雑誌、新聞等を別々に分けて出してください。
空き缶以外のものを混ぜたり、家庭ごみを分別せずに、そのまま出したりする方がいてとても困っています。

第一・第二ネットワークが健康講座開催

第一ネットワーク健康講座

楽しく体を動かそう

2月9日、「楽しく体を動かそう」をテーマに健康講座を開催しました。
今回は戸畑リハビリテーション病院の原田氏と大谷園の中野氏・花田氏との合同で行われました。
最初は「介護保険クイズ10」で10問の質問に対して、参加者の皆さまのほとんどが正解していました。次にストレッチ、首・手・肩・足首と軽くほぐす事から始まりました。足首は固くなりやすいので、柔らかくすることで転倒予防ができるとの事でした。特に足の前やふくらはぎ、アキレス腱を揉む事で足の上りも良くなるそうです。ウォーミングアップが済むと、ストレッチや筋トレと有酸素運動を交互に行う「サーキットトレーニング」や認知機能を高める「グーパー体操」も行いました。
間違う事で笑顔や笑い声がこぼれ、参加者の皆さまも楽しそうに運動をする事ができました。
（第一ネットワーク　小野　明美）

楽しく運動する皆さん

第二ネットワークサロン

福祉について学びました

寒さが厳しい日の1月22日、サロンを開催しました。寒さのため参加者が少なかったですが、とても充実した時間になりました。
福祉マークの勉強をクイズやビンゴで楽しく学びました。福祉の意味は、幸、幸福です。
アメリカのロナルド・メイスさんが9才の時にポリオになり、車椅子となりユニバーサルデザインを考え形を作りました。
バリア（さまたげになるもの）フリー（取りのぞく）、身近なものので色々と考えられています。
健常者には気が付かない所に、目の不自由な方達にはシャンプーとリンスの違いをシャンプーの容器の側面にぎざぎざがある。自販機にもやさしい工夫がされています。皆様見つけてください。3ヶ所あります。
指定ゴミ袋もさわると分かる印が入っています。一般ごみは4本、プラは3本、かんびん2本、ペットボトル1本のぎざぎざの線が入っています。
北九州市は障害者にやさしい町です。
（大谷第二社会福祉協議会　佐藤　映子）

熱心に講義を聞く皆さん

J2昇格へいよいよスタート（2～4月のﾎｰﾑｹﾞｰﾑ）

「ひとつに～この北九州（まち）とともに～」

Jﾘｰｸﾞの秋春制（8月開始）移行に伴い、「百年構想ﾘｰｸﾞ」という特別大会が2月～6月に開催されます。この大会結果での昇格・降格はありませんが、近隣のJ2ﾁｰﾑとも対戦します。尚、ｷﾞﾗﾌﾞｧﾝﾂ北九州は黒星発進となりましたが、今後の巻き返しを期待しましょう。

◆ 試合会場：ミクニワールドスタジアム北九州
- 2月　7日(土)●1-3 対 ｶﾞｲﾅｰﾚ鳥取≪J3≫
- 2月28日(土)14:00 対 ﾚｲﾗｯｸ滋賀FC≪J3≫
- 3月　7日(土)14:00 対 ﾃﾞｹﾞﾊﾞｼﾞｬｰﾛ宮崎≪J2≫
- 3月29日(日)14:00 対 FC琉球≪J3≫
- 4月12日(日)14:00 対 ｻｶﾞﾝ鳥栖≪J2≫
- 4月25日(土)14:00 対 ﾚﾉﾌｧ山口FC≪J3≫

◆ ﾁｹｯﾄ：SS指定席（ﾒｲﾝｽﾀﾝﾄﾞ下段南側）4,700円(前売り4,000円)、S自由席(ﾒｲﾝｽﾀﾝﾄﾞ下段北側)4,200円(前売り3,500円)、A自由席(ﾒｲﾝｽﾀﾝﾄﾞ上段)3,700円(前売り3,000円)、B自由席（ﾊﾞｯｸｽﾀﾝﾄﾞ及びｺﾞｰﾙ裏）2,700円(前売り2,000円)、小中高生SS1,200円・S1,000円・A700円・B500円。
尚、前売りﾁｹｯﾄは、ｲﾝﾀｰﾈｯﾄ(Jﾘｰｸﾞﾁｹｯﾄ)、ｾﾌﾞﾝｲﾚﾌﾞﾝで買うことができます。

◆ ミクニワールドスタジアム北九州（ミクスタ）は専用駐車場がありませんので、公共交通機関か最寄りの有料駐車場をご利用ください。
（小倉駅から徒歩7分）

Jリーグのある街　北九州

おめでとうございます

卒業式
- 大谷中学校
  3月12日(木)
- 大谷小学校
  3月18日(水)

入学式
- 大谷中学校
  4月10日(金)
- 大谷小学校
  4月14日(火)

あんしんサポートニュース

高齢者を狙う催眠商法（SF商法）にご注意を！

〈相談事例〉
●スーパー敷地内のプレハブ会場で、電位治療器のお試しを数回体験し、効果を感じたので商品を購入。しかし、体験時は業者任せだった準備作業が、自分でやってみると思っていたより大変だった。返品したい。（80歳代　女性）
●別居している母親が、15万円のベットマットレスを購入していた。近所の友人たちと日用品の安売りを行う集会所に通っており、そこで勧められて断りきれずに契約したとのこと詐欺ではないだろうか。（60歳代　女性）

≪催眠商法（SF商法）とは≫
閉鎖された会場に人々を集め、健康器具の無料体験や日用品の無料配布などを行います。その後、巧みな話術で雰囲気を盛り上げ、冷静な判断ができなくなった来場者に対し、高額な商品を契約させる販売手口です。

〈アドバイス〉
◆無料で商品がもらえる等の誘いに乗って、安易に会場に近づかないようにしましょう。タダより高ものはありません。
◆「今日だけ」「今だけ」「特別に」などと勧誘されても、その場で契約しないようにしましょう。
◆ご家族や周囲の方は、購入済みの商品やお金の使い方について、高齢者を責めたり怒ったりせずに、寄り添いながら話し合いをしましょう。
◆契約書面を受け取って8日以内であれば、「クーリング・オフ」ができる場合があります。
◆お困りの際は、早めに消費生活センターにご相談ください！
（☎861－0999）

編集後記

今年度最後の広報紙「大谷」をお届けします。皆様に親しまれる広報紙をめざしましたが、楽しく読んでいただけましたか。（い）