

社協ふれあい昼食会



5月2日(金)の社協ふれあい昼食交流会は、ヤクルト健康教室の話でした。「美しさの秘訣は腸にある」と題して感染症予防について教えていただきました。百日咳、コロナ、麻疹、インフルエンザなど季節に関係なく流行しています。予防接種以外に、日常生活でできることは手洗い、うがいをしっかりし、腸内に良い菌を増やしていただくことが感染症対策になります。体の変化を見逃さずストレスをためず、リラックスした生活を心がけるとよいそうです。

次回は、6月6日(金)「リズム体操」です。

主催：天籟寺社会福祉協議会

天籟寺サロン 毎月第3月曜 実施予定

5月19日(月)花王グループカスタマーマーケティング(株)石原悠美子氏を講師にお招きして「フレイル&尿漏れ予防」について学びました。

【フレイル予防】

- ・カロリー不足にならない食事をとる。
- ・適度に活動する。
- ・家族やご近所とコミュニケーションをとり社会参加する。

【尿漏れ予防】

- ・軽い失禁には骨盤底筋を鍛える体操が効果的。回数は1日5回を5セット。体操に取り組んで早い人は2週間程度で効果があるそうです。

次回は6月16日(月)「人生会議とエンディングノート」の話です。ぜひお越しくださいませ。

主催：天籟寺社会福祉協議会



新任のご挨拶



5月から職員となりました越智紀代子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。私は、幼少の頃から夜宮公園で遊び、天籟寺小学校で学びました。今でも、当時と変わらない小学校のグラウンドに立つと、数々のなつかしい思い出が蘇ってきます。そして、いつも地域の方に支えられていたことを思い出します。そのようにお世話になった地域で皆様のお役に立てることに、感謝の気持ちで一杯です。地域の皆様の笑顔のために頑張ります。

今年の
なんじゃもんじゃの花



吉津校長のようこそ「天籟寺小学校へ」

4月23日は、日本全国一斉の「子ども読書の日」でした。日本の子どもたちに「本をたくさん読んで、たくさんのことを学んだり、知ったりしてほしい。そして、心豊かな子どもに育ててほしい。」という思いを込めて作られた法律「子どもの読書活動の推進に関する法律」に基づいて定められた日です。

天籟寺小学校の「子ども読書の日」の取組は、地域のボランティアの皆様による心のこもった読み聞かせから始まりました。選ばれた絵本や物語は、子どもたちの心をわくわくさせるものばかり。読み手の声に合わせて、子どもたちは目を閉じたり、絵本の挿絵をじっと見つめたりしながら、物語の世界に入り込んでいきました。この取組を通して、子どもたちは「読む楽しさ」だけでなく、「聞く楽しさ」や「想像する力」の大切さを感じることができました。

～春夏講座 開催しました～

天籟寺きらり塾 はじめての創作貼り絵

5月16日(金)に創作貼り絵講師 月脚貴湖先生にお越しいただきました。色用紙を使ってあじさいの花を作り色の濃淡を考え重ねて貼ることで立体的に見えます。菖蒲の花も作り見事に完成しました。「家に飾ります。」と喜んでお帰りになりました。



興味のある方は毎月第2水曜日13時に貼り絵教室がありますよ。

天籟寺きらり塾 楽しくコーラスで元気で!

4月25日(金)に、ママコーラス さくらのクラブ講師押川博子先生をお招きして、コーラスの講座を実施しました。先生のピアノによる演奏とお話を聞きながらあっという間の1時間で。発声は脳の活性化と健康にとっても良いそうです。来た時よりも皆さん元気にお帰りになりました♪



もっとコーラスを楽しみたい方は金曜日13時30分からのママコーラス さくらクラブへどうぞ。

【生き生き子ども講座のお知らせ】

7月5日(土)親子でパウンドケーキ作りの講座をします!!
お子さんだけの参加もOKです。詳しくは子ども館報つぼみを見てね!

7月19日(土)『3世代わなげ大会』終了後にそうめんを食べますよ。
★寄付できるそうめんがお家にある方はよろしくお祈りします★



天籟寺ゼミ 【春夏講座】参加者募集中!

『北九州市の底力!』

～それは婦人会のパワーから始まった～
公害克服の活動講話

日時：6月12日(木) 10:00～11:30

『北九州市の底力!』

～それは婦人会のパワーから始まった～
プリン石鹸作り② (1回目の仕上げ)

日時：6月17日(火)10:00～11:30

天籟寺きらり塾

『育てる!使う!ハーブ講座』

～ラベンダー・オレガノ～

日時：6月24日(火) 10:00～12:00

12月23日(火) 10:00～12:00

材料費：各回1,800円

ハーブの育て方や活用法を学びます。

お早めに申込ください。あとわずかです定員に達します。