

天籟寺地区社会福祉協議会の活動報告

ふれあい昼食交流会



10月3日(金)のふれあい昼食交流会は、市民センタークラブ「うたごえ喫茶天籟寺」で指導をされている山田先生のギターと堀田先生のマンドリンの演奏にあわせて、会場の皆さんは「野に咲く花のように」「青い山脈」「手のひらを太陽に」などの懐かしい歌を元気に歌いました。



天籟寺サロン

毎月第3月曜
実施予定

10月20日(月)に、戸畑リハビリテーション病院 原田先生に「健康体操」を教えていただきました。痩せすぎもフレイル(虚弱)になりやすくなるので注意だそうです。

フレイル予防は、

- 栄養をとる
- 運動をする
- 社会参加する

の3つが重要です。生活に取り入れて健康寿命を延ばしましょう。



家庭教育講座

ペットボトルでロケット作り 報告

10月4日、天籟寺小学PTA 会長古賀さんに教えていただきました。絵を描いたりシールを貼ったり色とりどりのロケットを完成させました。校庭ではロケットを遠くに飛ばす子もいて、雨模様の天気でしたが盛り上がりました。



吉津校長のようこそ「天籟寺小学校へ」



9月25、26日は6年生の修学旅行でした。その中で福岡県朝倉市にある太刀洗平和祈念館を訪問しました。平和の尊さについて学ぶ中で、全校児童が心を込めて折った千羽鶴を、代表して6年生が祈念館に届けました。この千羽鶴には、「二度と戦争を繰り返さない」「世界中の人々が安心して暮らせる日々が続いてほしい」という、子どもたち一人ひとりの平和への願いが込められています。祈念館の方々からは、「皆さんの思いをしっかりと受け取りました」と温かい言葉をいただきました。未来を担う子どもたちが、平和について考え、行動することの大切さを改めて感じる機会となりました。

本校では、11月8日(土)に体育発表会を開催いたします。子どもたちは、日頃の体育学習の成果を発表するため、これから本番に向けて練習に取り組んでまいります。練習期間中は、校庭から音楽や児童の声などが聞こえることがあるかと思いますが、地域の皆さまにはご迷惑をおかけすることもあるかと存じますが、子どもたちの成長を温かく見守っていただければ幸いです。

今後とも、天籟寺小学校の教育活動へのご理解とご支援をよろしくお願いいたします。



天籟寺川柳クラブ お題「絞る」 マヨネーズ逆さまにして絞り出す(秀美)

これからの講座のご案内



『知っておきたいお金の話』シニア向け講座

シニアの方を対象に投資についての話、金融トラブルについて、気になる相続などについて、講義や個人ワークを通じて学びます。

日時：令和8年1月23日(金)

13:30~15:00

講師：J-FLEC講師 井上 秀作氏

参加費：無料

定員：15名 ※受付開始は、12月1日(月)より 定員になり次第終了。

※J-FLEC(金融経済教育推進機構)とは、J-FLECは、金融経済教育を推進するため、法律に基づいて設立された中立・公正な認可法人です。

秋冬講座の報告

天籟寺健康プラス

あなたの背骨大丈夫？

背骨コンディショニングで健康に

10月3日、講師に九州医療スポーツ専門学校の白井 俊光先生をお招きして身体を健やかに保つ体操を学びました。



身体を伸ばしてスッキリ～

感染症から身を守ろう！

～今日からできる健康習慣～

校区担当の
保健師さんからの
健康情報①

これから寒い季節になると、インフルエンザや新型コロナウイルスなど様々な感染症が流行するようになりますね。でも、少しの意識と行動で、健康で快適な日々を送ることができます。大切なポイントは4つです。

- ① 手洗いをしっかりする。
石鹸と流水で30秒以上洗いましょう。
洗うタイミングは、帰宅後、調理前、食事前、トイレの後など。
- ② 咳エチケットを守る。
咳やくしゃみによってウイルス等が飛び散り、周囲の人に感染させてしまいます。これを防ぐのが「咳エチケット」です。咳やくしゃみが出る時は、積極的にマスクを着用しましょう。マスクがない場合は、袖の内側やティッシュペーパーで口と鼻を覆いましょう。手のひらで覆うのは避け、すぐに手洗いをしましょう。
- ③ 適切な湿度を保ち、換気をする。
空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜が乾燥し、ウイルスが付着しやすくなります。また、ウイルスの活動も活発になると言われています。加湿器の使用や洗濯物の室内干しなどで室内の湿度を50~60%程度に保ちましょう。定期的な換気も大切です。
- ④ 予防接種で重症化を防ぐ。
インフルエンザや新型コロナウイルスは予防接種をすることで、重症化を防ぐことができます。北九州市にお住まいの65歳以上の方などを対象とした予防接種を行っています。



詳細は、戸畑区役所保健福祉課(TEL:093-871-2331)までお問い合わせください。

天籟寺川柳クラブ お題「アルバム」 乳飲み子の写真が醸す幸せ度(えい子)