



センターだより

青葉台
笑顔あふれる
みんなの
センター

あ お ぼ



令和6年12月1日発行(第307号)

青葉地区まちづくり協議会
北九州市立青葉市民センター
若松区青葉台西1-14-1
TEL:(093)742-5331
FAX:(093)742-5332
発行責任者 館長 光安 季子
e-mail アドミ ao-sf@ktqc03.net
<http://www.ktqc01.net/waka/aosf>

青葉市民センター 検索

『みんなでハロウィン』を 開催しました!

10/26(土)、第2回目のハロウィンイベントを開催しました。今年もたくさんの方で賑わい、ゲームや製作、写真撮影などをして楽しみました。子どもから高齢者まで地域みんなで交流し、笑顔の絶えない楽しい時間を過ごしました。地域交流の素晴らしさを感じました。また、イベント開催にあたり、多くの地域団体・ボランティアのみなさまに協力をしていただきました。ありがとうございました。



青葉市民センター文化祭 みんなで作ろう 笑顔あふれる文化祭

11/9(土)今年も恒例の青葉文化祭を開催しました。文化祭は、市民センターに集うクラブの皆さまが、日ごろの成果を発表する年に一度のお祭りです。ダンスあり、楽器演奏あり、作品展示ありと、来場者を含め200名以上の方が、一日楽しく過ごしました。屋外でのゲームコーナーやスペース LABO の中島先生によるサイエンスショーに子どもたちも大喜び!大人、子どもたちみんなの笑顔あふれる文化祭でした。



～乳幼児の親子対象～

妊産婦・乳幼児なんでも相談

12月6日(金) 10:00～11:30
(受付は11:00まで)

※母子手帳とバスタオルを
ご持参ください

たくさん友達つくる会

12月20日(金) 10:00～12:00
『ねんねこ会さんのクリスマス会』
定員:15組 12/6～受付開始
来館またはお電話にて
お申込みください

家庭教育講座

12月26日(木) 18:00～20:00
『ミニ門松づくり』
詳しくは青葉小学校に配布の
チラシをご覧ください

講座のご案内

午後の映画のひととき

12月12日(木) 13:30～15:30
『第三の男』
来館またはお電話にて
お申し込みください

青葉塾

12月19日(木) 10:00～12:00
『みんなで楽しくX'mas』
来館またはお電話にて
お申し込みください

人権市民講座

1月23日(木) 10:00～12:00
『ありがとう命』
講師:ROSE(宮崎猛志)氏
受付:12/9(月)～
来館または電話にてお申し込みください

フレイキッズ・青葉

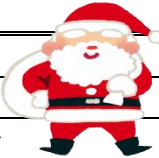
12月21日(土) 10:00～12:00
『みんなでメリークリスマス!』
モビールを作ります。
詳しくは青葉小学校に
配布のチラシをご覧ください

未来につなぐ環境講座

12月24日(火) 10:00～12:00
『SDGsとワンヘルスのお話し』
『ミニ門松づくり』
参加費:500円
申込み:12/2(月)～
定員:15名
来館またはお電話にて
お申し込みください

開館時間 900～21:00(平日) 9:00～17:00(土曜)

12月の行事予定

5日	木	昔なつかし歌声サロン	
6日	金	妊産婦・乳幼児なんでも相談	
7日	土	青葉地区まちづくり協議会定例会	
10日	火	社協サロン『楽器する人この指とまれ!』	
12日	木	まち協保健福祉講座『いつ病院受診するの?』 午後の映画のひととき『第三の男』	
14日	土	青葉地区まちづくり協議会 もちつき大会	
17日	火	ふれあい昼食交流会	
19日	木	青葉塾『みんなで楽しくX'mas』	
20日	金	たくさん友達つくる会 『ねんねこ会さんのクリスマス会』	
21日	土	月例ウォーキング『花野路公園・アッシーグランド』 プレイキッズ・青葉『みんなでメリークリスマス!』	
24日	火	未来につなぐ環境講座『ミニ門松づくり』	
26日	木	家庭教育講座『ミニ門松づくり』	
29日	日	～1月3日(金)まで休館日	

掲示板おたすけ隊

センターの掲示板に毎月作った作品を展示しています。ぜひ見に来てください。

12月13日(金)10:00～12:00
折り紙などを折って、センターの掲示板や館内を彩ります。一緒に活動してみませんか?
どなたでも大歓迎です♡



ひまわり文庫

11/19に本を入れ替えました。
ぜひご利用ください!



お知らせ



12月29日(日)～1月3日(金)までは**年末年始の休館日**です。
年始は1月4日(土)より開館いたします。
古紙・古着の回収もお休みです。

デジタル活用講座

スマートフォンの基本的な操作を体験する講座を実施しています。
青葉市民センターでは下記の2回実施します。スマホは準備します。

1回目 入門編 1月24日(金)13:00～14:00 『初めて触る! スマートフォン体験講座』

スマホの特徴、スマホの機能説明(マップ・カメラ・LINE・音声アシスタント)により、スマホの楽しさ、便利さを体験。

2日目 基本編 1月31日(金)13:00～14:00 『スマホデビューからもう一歩! LINE スマホ決済編』

LINEの特徴、LINEの各種機能の体験、スマホ決済の利用方法、QRコードの利用方法の基本操作を体験

会場: 青葉市民センター 会議室

参加費は無料です。 各日10名程度の募集です。

対象: 市内在住の方 12/2～受付開始

青葉市民センターに来館または電話にてお申込みください。

11月の報告



10月18日 たくさん友達つくる会 「ハロウィンパーティー」

紙皿に色とりどりの花紙をくしゅくしゅペタン!と貼りつけてオバケさんの製作をしました。
またハロウィンのフотスポットの前でプリンセスやカボチャさん、オバケちゃんになりきって『ハイポーズ!』

最後は、みんなで踊って楽しいハロウィンイベントになりました🎃



11月15日 たくさん友達つくる会 『おやこタッチケア・ころりんアート』

11月の“たく友”はベビーライフコミュニケーターの上野沙弥華先生をお迎えし、おやこで触れあいの時間を楽しみました。子どもに触れることの効果や、コミュニケーションの大切さを学び、実際にマッサージをおこないました。子どももママたちもリラックスした様子で、優しさと温かさに包まれた時間になりました。

ころりんアートでは、子どもたちの“今”の姿を思い思いに撮影しました。

みんなニコニコ♡絵本のようなかわいい写真が残せました。



10月17日青葉塾 『正しい介助の知識』

障がいのある方が少しでも過ごしやすように、いろいろな福祉のマークがありますが、意味を分ける方は少ないと思います。そこでこの機会に福祉のマークを理解しよう、合わせて介助用の器具、介助の知識を同時に勉強しようということになりました。社会福祉協議会の方、(株)いきいきの介護従事者3名の方に先生になっていただき、たくさんの正しい知識を身につけることができました。



11月16日プレイキッズ・青葉 「青葉台歩き ing2024」

秋晴れの中、6名の小学生の参加者と公園巡りをしました。コースをみんなで決めて、楽しくお話をしながら交通ルールを守って、6か所の公園を巡りました。公園では少し遊べて「この公園は初めて!!」と喜んでいました。たくさん歩いて友達も増えて、おいしい豚汁やお土産をいただいて笑顔いっぱいの歩きingとなりました。



▲ 12月の休館日(日曜日と祝日) 1日 8日 15日 22日 29日 30日 31日 ▲



青葉地区まちづくり協議会だより



発行責任者：今村 史子
連絡先：090-2510-1876

「青葉ふれあいもちつき大会」

12月14日(土) 青葉台中央公園グラウンド

10時 もちつき開始

11時以降 試食開始

昔ながらの杵と臼でつく「もちつき」を、長年にわたり青葉台では老若男女で行い伝統を継承しています。お時間のある方はぜひ参加してください。

今年はお子さんも、もちがつけるよ！



申し込みは青葉市民センターへ

「門松づくり」

12月21日(土)9:00～

青葉市民センター前

大門松をつくります。青葉台の門松の匠から、作り方の継承もあります。興味ある方のお手伝いを募集しています。



おしらせ

ラジオ体操は

12/23(月)～しばらくの間お休みです。3月に再開します！



◆保健福祉部会◆

月例ウォーキング

日時：12月21日(土)
9:00 青葉市民センター集合
9:20 出発 (小雨決行)
行き先：花野路公園・アッシーグランド 5.5キロ



◆食生活改善推進員協議会◆

ふれあい昼食交流会

日時：12月17日(火) 11:30
会場：青葉市民センター 多目的ホール
定員：20名
参加費：400円(当日徴収)
対象者：概ね65才以上
申込方法：青葉市民センターに来館または電話にて
献立：ごはん・ミートローフ・野菜とハムのスープ焼きしいたけと春菊の煮びたし・ココアケーキ



◆青葉台地区社会福祉協議会◆

昔なつかし歌声サロン

日時：12月5日(木) 13:30～14:30
会場：青葉市民センター多目的ホール
対象：どなたでも！
※お飲物をご自身でご用意ください



出前サロン「楽器する人この指とまれ」

日時：12月10日(火) 13:30～14:30
会場：青葉市民センター会議室
対象：65才以上の方
※お飲み物をご持参ください



◆保健福祉部会◆

まち協保健福祉講座

「いつ 病院受診するの？」

日時：12月12日(木) 10:00～12:00
会場：青葉市民センター 多目的ホール
対象：青葉台にお住まいの方

充電式電池等回収ボックスを設置しています！

【回収品目】

- ・リチウムイオン電池・モバイルバッテリー
- ・電化製品から外したバッテリー
- ・電子たばこ など



【注意】

- ※電池は、必ず電極部分をビニールテープなどで絶縁してください。
- ※事業者の方は持ち込めません。産業廃棄物として処理してください。



古紙回収状況

古紙回収ありがとうキャンペーン

11/29(金)～12/6(金)まで実施中！

『10月分のリサイクルの回収 1,355 kg』
みなさまのご協力ありがとうございます。



☆ごみの減量やリサイクルを推進するために、段ボール・古紙・古着・紙パック・小物金属の回収ボックスを設置しています。

段ボールはまとめ、古着(寝具、セーター、着物不可)は透明な袋に入れてください。

☆古紙回収の収益は、まち協のそうめん流し・夏祭りなどの行事にも活用されています。

今後も、ご協力をお願いいたします。

回収時間 平 日9:00～20:30

土曜日9:00～16:30 (日・祝日休)

センター事務所にお声かけ下さい

【保健福祉部会】

11月16日の青葉台歩き ing2024 はお天気にも恵まれ、100名ほどの参加者が集まりました。長距離コースは夏井ヶ浜愛の鐘へ、短距離コースは青葉台の6つの公園をめぐるスタンプラリーで参加者の皆さんと楽しくウォーキング出来ました。

長距離コースでは、目的地までに見える**秋の海**が穏やかでステキでした。夏井ヶ浜公園では、一人ひとり鐘を鳴らしたり、**ハート型の石**を見つけたりして楽しそうでした。

短距離コースでは、回るコースをチームで決めて、みんなで会話を楽しみながら歩きました。公園で休憩しながら**秋の景色**も楽しみました。

市民センターに帰ってからは、食進さん手作りの美味しい豚汁とご飯をいただき、話に花が咲きました。美化部会の加藤さんが育てた大根も食材として入っていて、感動の拍手でした。

本当に久しぶりにたくさん笑ったウォーキングでした。

(健康づくり推進員)



第2回まち協保健福祉講座

青葉あんしん生活勉強会

「芦屋中央病院って近いけど、どんなところなの？」

青葉台に隣接する大きな病院「芦屋中央病院」は、住み慣れた青葉台で私たちが安心して暮らしていくためにどの様に活用利用できるのか、芦屋中央病院の方をお招きし病院の「機能・特徴」についてお話し頂きました。

地域包括ケア推進の中核病院としての機能・役割を持つこと。

緊急入院から急性期・回復期治療、退院後の在宅医療・訪問看護の実施。また緩和ケア医療も充実しているとのこと。

「総合相談窓口」では医療・介護を含めた対応も可能とのことでした。

質疑応答では櫻井病院長自ら答えて頂いた対応に、青葉台に向けた地域医療推進への熱意を多くの来場者の方々が感じられたのではないのでしょうか。



健康だより

私達の睡眠について

(令和5年度国保の特定健診受診結果)

皆さま、夜眠れていますか。

青葉校区の健診受診者の方の約75.7%は睡眠で休息が十分取れていないと回答しています。睡眠は生活の質を左右するだけではなく生活習慣病予防にもつながります。

【推奨される睡眠時間】(健康日本21)

日中の長時間の昼寝は避け、朝は太陽の光を浴び、朝食をしっかり摂り、日中は運動して夜ふかしの習慣化を避けましょう。

成人:個人差はあるが6時間以上 高齢者は8時間以上にならないことを目安に

こども:小学生は9~12時間、中学・高校生は8~10時間を参考に。



お昼眠くなる

昼寝で睡眠時間を補うことはできない。ただし昼寝は、覚醒度は上げてくれる。15~20分かつ14~15時までの昼寝は効果的。机にうつ伏せになるのもOK。

週末に入眠時間が遅くなり起床時間が遅くなる

平日の睡眠時間の確保を行い、睡眠時刻を早めること。

難しくても睡眠中央時刻(睡眠時間の中央値となる時刻)を平日と終末でそろえるようにする。睡眠中央時刻が2時間以上超えると要注意。



夜考えごとで覚醒する

10分ほどしっかり考える時間をとる。

途中覚醒した時には「さっきちゃんと考えたから大丈夫」と思うようにする。

