

青葉台
笑顔で
あじさつ
こんにちは



センターだより



令和7年2月1日発行(第309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 アドバ ao-sf@ktqc03.net
<http://www.ktqc01.net/waka/aosf>

青葉市民センター 検索

生涯学習市民講座

『青葉塾』 「閉塾式&お茶会」 参加者募集!

青葉塾は高齢者を対象とし、1999年に市民センター開館と同時期に開催を始めてから26年間、多くの方に親しまれご参加をいただいている講座です。

今年度最後の講座は、市民センタークラブ「松風の会」のご協力、茶道の歴史、作法などを勉強したあと、入れたてのお茶をいただきます。お菓子代が少しかかりますが、楽しい講座となっていますので、多くの方のご参加をお待ちしています。

開催日時 : 令和7年2月20日(木) 10:00~12:00

参加費 : 300円(お茶、お菓子代)

申込方法 : 参加費ご持参のうえ青葉市民センターにて、お申込みください。



2月講座のご案内

～乳幼児の親子対象～

～小学生対象～

妊産婦・乳幼児なんでも相談

2月7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

【ひな祭り】

2月21日(金) 10:00~12:00

定員 : 15組

申込 : 2/7日(金)より

来館またはお電話にてお申込み下さい



フレイキッズ・青葉

【クラシックライブ】

2月22日(土) 10:00~12:00

※ 詳しくは青葉小学校に配布のチラシをご覧ください



家庭教育講座

【エレクトーンコンサート&閉級式】

2月15日(土) 10:00~12:00

定員 : 50名程度(小学生の保護者、親子)

申込 : 1月27日(月)より

※ 詳しくは青葉小学校に配布のチラシをご覧ください

午後の映画のひととき

【七つの顔】

2月13日(木) 13:30~15:30

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) ◆

2月の行事予定

1日	土	青葉地区まちづくり協議会定例会
//	//	クラブ登録説明会
6日	木	社協『昔なつかし歌声サロン』
7日	金	妊産婦・乳幼児なんでも相談
8日	土	まちづくり協議会 『青葉の未来を考えるシンポジウム』
13日	木	午後の映画のひとつ『七つの顔』
15日	土	月例ウォーキング『太閤水』
//	//	家庭教育講座 『エレクトーンコンサート&閉級式』
18日	火	ふれあい昼食交流会
20日	木	青葉塾『閉塾式&お茶会』
//	//	保健福祉部会 青葉あんしん生活勉強会
21日	金	たくさん友達つくる会『ひな祭り』
22日	土	プレイキッズ・青葉『クラシックライブ』

会員募集!

体幹トレーニング

毎週水曜日(月4回)
10:00~12:00(青葉市民センター和室)

体幹を鍛えて姿勢美人!
見学・体験・大歓迎!!

市民センタークラブ

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。

2月14日・28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♡



12月の報告

青葉塾

みんなで楽しくXmas 12/19

市民センタークラブの「ギターウクレレクラブ」「アクセント(サクソ)」の奏でる音楽を楽しみました。飛び入りで光安館長サンタが率いる「市民センターズ」も演奏に加わり、おおいに盛り上がりました。最後に館長サンタさんから非常用のパンがプレゼントされみんな大爆笑!とても楽しい講座でした。

プレイキッズ・青葉

みんなでメリークリスマス 12/21

今回は、遊びの達人の俵盛敏治先生にご来館いただき、11名の子どもたちとモビール作りをしました。細く切った紙を組み合わせたエンゼルフィッシュには苦戦しましたが、根気よく作り完成に喜んでいました。モビールのバランスも集中して調整し、それぞれ大事に持ち帰りました。おうちに飾ってくれたかな!

環境講座

ミニ門松づくり 12/24

NPO 法人ビオトープネットワークの田代幸博氏に環境についての講義や高校生が環境問題に取り組む姿の映像を見ながら分かりやすくお話しして頂きました。その後で竹の有効活用の一環として楽しくミニ門松を作りました。

家庭教育講座

ミニ門松づくり 12/26

今回は、夕方からの講座の為PTAの方が用意してくださったおにぎりでお腹ごしらえをして、環境のお話を聴きました。その後親子で創意工夫しながら門松作りを楽しみ姿が見られました。

たくさん友達つくる会

ねんねこさんのクリスマス会 12/20

12月のたく友は、「ねんねこ会」さんの心温まる読み聞かせ『ゆき(はた こうしろう)作』など優しさに包まれた素敵なクリスマス会になりました。また、♪きよしの夜♪に合わせて鈴を鳴らしてリズムを取ったり、手話を体験したり笑顔いっぱいの時間を過ごしました。



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

「青葉地区未来プロジェクト～シンポジウム」のお知らせ パネルディスカッション～「若者の力を活かした文化の香るまちづくり」

青葉地区にお住まいまたはお仕事をされている10代～80代の方をパネリストに迎え、若者パワーが活かされるまちづくりについて考えます。若者が元気なまちは、子どもも高齢者も安心して住めるまちになります。これらのまちづくりについて、参加者の皆様と共に考えます。たくさんのご参加をお待ちしています。

日時：2月8日(土) 10:00～12:00

会場：青葉市民センター多目的ホール

申込：青葉市民センター来館またはお電話にてお申し込み下さい。

春一番！ 青葉まつり

日時：令和7年4月5日(土) 12時より開催
ステージ・バザー出店者募集します！

◆保健福祉部会◆

月例ウォーキング

日時：2月15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：太閤水 (往復6km)



◆青葉台地区社会福祉協議会◆

昔なつかし歌声サロン

日時：2月6日(木) 13:30～14:30
会場：青葉市民センター
対象：どなたでも
※ お飲物をご持参ください



◆食生活改善推進員協議会◆

ふれあい昼食交流会

日時：2月18日(火)
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
申込み：青葉市民センターに来館またはお電話にて

古紙回収状況

『12月分のリサイクルの回収 2830 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・祝日休み)

麦ごはん・れんこんと豚肉のハンバーグ・白菜の炒め煮・里芋汁・かぼちゃのカップケーキ



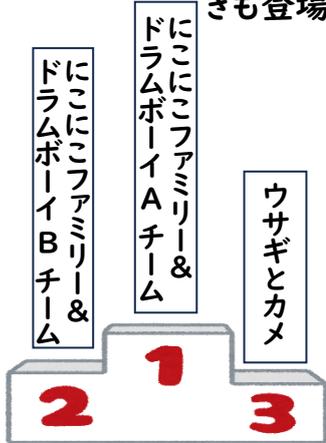
センター事務所にお声かけ下さい



◆地域育成部会◆

「第13回青葉にこにご駅伝大会」

1月18日(土)天候にも恵まれ3年ぶりにグランドを使用しての開催となりました。10チーム71名のエントリーで今回は逃走中でお馴染みのハンターもどきも登場し盛り上がりました!



賞

仲間大好き賞	: ちーむ・あかつき
エントリー賞	: にゃんこ大戦争
▶ 楽しく走って賞	: ケセラセラ
力を合わせた賞	: ウサギとカメ
▶ 青葉の仲間賞	: ポンエルフの仲間たち
▶ 仲良く走って賞	: にこにごファミリー&ドラムボーイAチーム
▶ 頑張った賞	: にこにごファミリー&ドラムボーイBチーム
▶ バリバリ走って賞	: 日本の鉄塔ベンチャー
▶ チームワーク賞	: お先にどうぞ
走るの大好き賞	: すまいるすまいる



「青葉どんと焼き」

1月11日(土) 青葉台中央公園グラウンドにおいて、まち協主催で初めてどんと焼きに取り組みました。初めてにもかかわらず、たくさんの方がお飾りなど持ってきてくださり、また、火の温かさや、煙にあたって、無病息災を願いました。同時に焼きいもも焼いて、皆さんにふるまいましたが、ほっぺたが落ちるほど、ほっこりと甘くておいしかったです。ご協力いただきありがとうございます。



◆青葉台地区社会福祉協議会◆

認知症に優しいまちづくり

「認知症を正しく知ろう!」



ひとり暮らしの高齢者は自覚なく認知症になっていくことから特に地域の見守りが大切。

これからは、認知症の方も“普通の人”として自分らしく主体的に安心して地域に暮らせるまちづくりが求められる。そんなまちづくりを目指し市内各地区での取り組み例(チームオレンジ活動・声掛け訓練・学校での講座・サロンなど)のお話がありました。

青葉台での取り組み

- ♥ 3/8(土)第4回 「青葉あんしん声掛け訓練」
- ♥ 毎月第3金曜日 13:30~14:45
「青葉カフェオレンジ」公民館にて開催

健康だより

幸せホルモンをしていますか?

必須アミノ酸トリプトファンから生合成される脳内の神経伝達物質のひとつです。
相互作用によりストレス緩和につながります。

♥オキシトシン (愛情をつかさどる思いやりホルモン)

スキンシップ・好きな人との交流・柔らかい物に触れる・感謝する気持ち・ギュッと抱きしめる

♥セロトニン (精神を安定させる)

15分くらいの日光浴・一定のリズムで運動・ダンス・水泳・深呼吸・笑顔
変なポーズをする事も効果UP!!

♥ドーパミン (やる気を引き出す)

目標を達成した時・美味しい物を食べる・音楽を聞く



幸せホルモンを増やす食べ物だよ!



健康づくり推進員