



ふるまえ まちづくり だより

発行責任者 結城章生

10 月 18 日 (土) 参加者 42 名

令和 7 年度 あるきんぐ 第一回

きのこご飯とみそ汁のふるまい!

9:30 検温・血圧測定開始
9:45 開会式・準備体操
10:00 あるきんぐスタート
11:30 きのこご飯とみそ汁
みんなで一緒にランチ!

① 若松体育館コース (短距離)

古前市民センター⇒くきのうみ中央公園⇒くきのうみ中央の海岸通り⇒若松体育館⇒古前市民センター

② 若松駅前広場コース (長距離)

古前市民センター⇒くきのうみ中央公園⇒くきのうみ中央の海岸通り⇒若松体育館⇒駅前広場⇒古前市民センター

天気予報では雨の心配もありましたが、空も味方してくれたようで、予定通り歩くことができました。海沿いの道を、潮の香りに包まれながら、道すがらの会話や笑顔にあたたかなつながりを感じるあるきんぐでした。



歩いた後は、センターであたたかいきのこご飯とみそ汁を囲み、ほっとひと息。食を通しての交流は、自然と笑顔がこぼれます。地域の人々をつなぐ大切なひと時となりました。ヘルスメイトさん、いつもありがとうございます。

秋の味覚きのこご飯に
だしのきいた味噌汁。
美味しかったです!!

《健康コミュニティ部会・紹介》

部会では、地域の皆様の健康づくりを通して、人と人、人と地域のつながりを深めるコミュニティづくりを中心に活動しています。

「健康」は、からだだけのことでなく、笑顔や会話、人とのふれあいの中で育まれるものです。季節を感じる行事、世代を超えて語り合える交流イベントなど、参加することそのものが「健康」につながるような行事に取り組んでいます。みなさまのご参加・ご協力心よりお待ちしております。

デイスコン大会

9 月 23 日 (火) 若松体育館
10 月 5 日 (日) 小倉北体育館

若松区大会が、15 チーム参加。古前地区から 7 チームが出場し、上位 4 チームを独占して北九州大会に進出しました。「勝ち負け」よりも「つながり」を大切に、笑いあったり、応援しあったりと若松大会を楽しみました。

《若松大会・結果》

優 勝: 奥水和水子・杉本ケイ子・森田道子
第 2 位: 田中武彦・岩男 學・岩男美恵子
第 3 位: 恵藤ちか子・赤瀬正子・堀之内里子
第 4 位: 河野一夫・小西勝利・穴見栄一

北九州大会では、27 チームの参加がありました。古前地区は、残念ながら 2 チームは予戦で敗退。残りの 2 チームは予戦を突破し、決勝トーナメントに進出しましたが、1 回戦で敗退しました。

ふれあい昼食交流会

10 月 16 日 (木)
参加者 36 名 (20・21 区)

＜献立＞

- ・りんごの豚肉巻き
- ・野菜としめじのマリネ
- ・大根のみそ汁
- ・いきなり団子



＜今月のテーマは「認知症予防」＞

旬の食材、彩り、変化、コミュニケーションと楽しい昼食交流会でした。若松薬剤師会森重先生 (キクヤ調剤薬局) から、ちょっと耳に痛いけど大切な「知っておきたい薬の知識」のお話がありました。＜資料はセンターにあります＞



《11 月行事予定》

- ① 古前いきいきサロン 11 月 4 日 (火) 10:00～古前公民館
- ② 古前のびのびサロン 11 月 6 日 (木)・27 日 (木) 10:00～22 区公民館
- ③ 古前地区文化祭 11 月 8 日 (土) 10:00～市民センター
- ④ 古前にこにこサロン 11 月 12 日 (水) 10:00～市民センター
- ⑤ ふれあいネットワーク調整会議 11 月 13 日 (木)
- ⑥ 運営委員会 11 月 17 日 (月)
- ⑦ ふれあい昼食交流会 11 月 20 日 (木) 11:40～22 区対象 市民センター

令和 7 年度

古前地区文化祭

11 月 8 日 (土) ステージ・バザー

作品展示は 11 月 5 日 (水)～8 日 (土)

お気がるに
どうぞ!