

今こそ見せたい！伝えたい！

我が家・我がまのニュース



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、外出自粛の対策がされる今、この時期だからこそできること、がんばっていることがある。そんな皆さんから寄せられた情報や、家でできるアイデア工作や体操、料理などをお知らせする「みんなを応援する」コーナーです。我が家のニュースは随時募集しています。詳しい募集内容は、市公式ホームページをご覧くださいか、お問い合わせください。

市まちづくり推進室 ☎43・8113

自宅が映画館に大変身 (渡/K.Hさん)

テレビでアニメ映画が放送されるのに合わせ、部屋を映画館のように真っ暗に。ふた付きカップに入れたジュースにストローを差し、ポップコーンを準備して、家族みんなで映画鑑賞しました。夜にジュースを飲んだり、お菓子を食べたりして、普段と違う雰囲気テレビを見ることに子どもたちは大喜びでした。ちょっとした工夫で楽しめるのでお勧めです。



▲おしゃれに盛り付けられたお菓子とジュース

▼受け渡し時に密集しないよう工夫を凝らしていました



子育て世代に食品を配布 (ふくつながり)

「ふくつながり」を中心とした市民ボランティアの皆さんが、市内で活動する「メッタークラブ」をはじめとする、さまざまな団体や企業の協力で集まった食品を382世帯に配布しました。参加者からは「ありがとう」という声とともに「いつまで自粛生活が続くのか」といった不安の声もある中、人と人のつながりの大切さが実感できる2日間となりました。

てんとうむし体操のススメ

ふくま郷づくりの会地域福祉部会では、歩いて行ける範囲にてんとうむし（転倒無視）体操教室を開催しています。足腰の筋力を保つことで転倒を予防し、健康寿命の延伸を目的に行っているものです。新型コロナウイルス感染症の影響で3月から開催中止を余儀なくされる中、講師で健康運動指導士の白石温子さんが、皆さんの健康づくりに役立ててほしいと、動画「毎日続けよう、リフレッシュ体操」を作成しました。また、希望者には体操の解説プリントを配布しています。

白石さんは「この時期、免疫力や体力が落ちないように毎日、心と身体と会話をしながら、ご自身のペースで身体を動かしてもらえたらうれしいです」と笑顔で語ってくれました。

問い合わせ ふくまりん ☎72・1085



▲郷づくりのホームページ QRコード

教えて先生!! 家庭でできる工作レシピvol.1

空気砲

▶準備する物……………
段ボール、布ガムテープ、
カッターナイフ、鉛筆



▲ガムテープで、段ボールの箱を作ります。内側や角の隙間などもきれいに貼って、空気が漏れないようにします。



▲直径10cmくらいの穴を開けます。カッターナイフを使うときは十分気を付けましょう。



▲あっという間にでき上がりです。



▲写真のように持って、側面をたたいて遊びます。



▲遠くの的を狙ったり、ろうそくの火を消したりすると楽しく遊べます。ろうそくを使うときは、必ず大人と一緒に使いましょう。



みんなもやってみよう!!

▶神興幼稚園の吉迫先生

自宅でできるニコニコペース運動準備編vol.1

ストレッチで肩痛予防

この運動は椅子に座って行います。良い姿勢を保持し、無理をせずに行いましょう。他にも、さまざまな運動をYouTube「福津市公式チャンネル」で紹介しています。



▲腕を脱力し、肩を上下に動かすことで首の付け根、肩甲骨周辺をほぐします。①②を繰り返します。

▲体の前に腕を引き寄せ、腕の付け根と肩甲骨周辺を伸ばします。

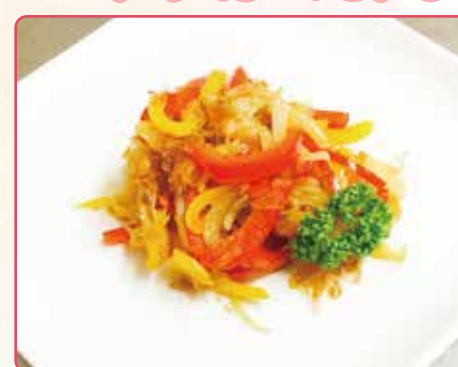
▲腕を上げて、頭の後ろで肘を曲げ、反対の手で肘が手首を引き、二の腕を伸ばします。

▲あごを引き、手を後頭部に乗せます。少し背中を丸めて、首の後ろと背中を伸ばします。

手軽にカンタン!!ヘルシーお料理レシピvol.1

パプリカのおかかチーズ焼き

外出自粛で運動不足になりがちです。塩分や脂質、糖質を取り過ぎないように、気を付けましょう。



材料(4人分)	下準備	作り方
赤パプリカ 80g	4cm 程度の細切り	① フライパンにバターを熱し、パプリカと玉ねぎを加えて炒める
黄パプリカ 80g	4cm 程度の細切り	② ①がしんなりしてきたら、粉チーズを加えて炒める
玉ねぎ 40g	厚さ2cmのスライス	③ ②にかつおぶしと醤油を加えて
無塩バター 12g		サッと混ぜ、器に盛り付ける
粉チーズ 20g		
かつおぶし 5g	細かくしておく	
濃口醤油 小1		