

秋季大祭 御神幸行列



9月21日から23日に、秋の豊かな実りに感謝して、宮地嶽神社の秋季大祭が行われました。21日に神社から宮地浜への御神幸行列の「お下り」、23日に宮地浜から神社への「お上り」がありました。地元の小学5、6年生の女の子たちが牛引童女や傘鉾童女として行列に参加し、歴史ある装束を着ることを楽しみにしている子もいました。神輿を引く牛が進まなくなる場面などもありましたが、沿道はたくさんのお客さんでにぎわっていました。

【中山和恵さん】

秋の実りを収穫



9月に入り、稲穂が色づき始めました。国道三号線の高架橋下の道沿いに田んぼがあり、黄金色の稲穂が刈り取りの時期を知らせてくれます。小さな田んぼに2台の稲刈り機が入り、刈り取り作業が行われていました。その動きはとても速く、作業はまたたく間に終わり、刈り取られた稲がトラックに積み込まれていきました。米ができるまで大変ですが、感謝の気持ちを含めて、今年もおいしいお米を期待したいと思います。

【福崎信一さん】

転倒予防体操教室



大和2区福祉会の主催で9月10日、「転倒予防体操教室」が開催されました。「転倒して大きな怪我にならないように、予防体操を身に付けたい」と、70歳〜90歳代の方が多数参加していました。講師によると、正しい姿勢を保つことが一番のポイントだそうです。自宅で簡単にできる「転倒予防」「筋力強化」「バランス訓練」を中心に、一つ一つ丁寧な解説を交えながら実習は進み、参加者も楽しんで取り組んでいました。

【山本武利さん】

和ごま大会



9月5日、ふくつこま部主催による「第一回和ごま大会」が開催され、幼児から中学生まで27人が参加しました。こまが少しでも長く回るよう、いきいきと目を輝かせ一心にこまと向き合う姿にとても感動しました。お母さんたちが子どもたちの腕試しとお楽しみをかねて思い立ち、すべて手作りで開催されたこの大会。けんかごまや個人戦、団体戦があり、優勝した子も悔しい思いをした子も皆、良い表情で参加賞のこまを受け取っていました。

【下田弘美さん】



忙しい朝も朝食をとりまじょう！ 私たちの体には睡眠、食事、体温、血圧などの生活リズムを整えている体内時計があります。体内時計は、1日の24時間の周期と少しずつずれていきますが、朝日を浴びて三食の食事をとることで、ずれを調整することができます。生活を見直して、健康的な生活習慣を目指しましょう。

忙しい朝も朝食をとりまじょう！



毎月19日は「食育の日」です

福津市いきいき健康課
(ふくとびあ)
☎34・3351
メール
fukutopia@city.fukutsu.lg.jp

【朝食をとるための工夫】

- ・15分早起きする
- ・夕食を早めにとる
- ・帰宅が遅い場合は分食にする(例夕方におにぎり、帰宅後に軽い夕食をとる)
- ・冷凍保存を活用する(例ご飯の小分けやおかずの作り置き)
- ・朝早い場合は、おにぎりなどを持参し通勤途中や職場で食べる
- ・どうしても朝食をとれない人は、一杯の牛乳やカップスープから始め、バナナやヨーグルトなど食べやすいものを少しずつ追加していきましょう。トーストにチーズ、ご飯に納豆、さらに卵や野菜を使った副菜やみそ汁を追加できれば、よりバランスがとれた食事になります。



身近な地域の活動に参加しませんか？ 誰もが安心して暮らせる住みよい地域を作るためには、日頃の付き合いを通じた近所とのつながりが大切です。こうしたつながりは、近年の災害への関心の高まりや少子高齢化に伴う課題の増大を受けて、全国的に見直されてきています。

地域の最も身近な住民自治組織が「自治会」です。自治会は、主に住民相互の親睦を深める行事や、環境美化、防犯にかかわる活動を行っています。普段、近所付き合いがなく地域の行事や活動の情報がない、誰に声をかけていいのか分からないなど、さまざまな理由で一歩が踏み出せない人もいます。まずは、興味のある地域の行事や活動に参加してみませんか。自治会の連絡先は、市郷づくり支援課で案内しています。



「郷づくり」とは？ 市内をおおむね小学校区単位で八つの地域に分け、地域の住民や団体が、課題解決や魅力ある地域にするために活動しています。

福津市郷づくり支援課
(津屋崎庁舎)
☎52・4913
メール sato@city.fukutsu.lg.jp
郷づくりホームページ
http://wagamachi.city.fukutsu.lg.jp