

おいしいお米を期待しています



5月は晴天の日が多かったですが、下旬には恵みの雨が数日間続き、各地で田植えが順調に進んでいました。桜川沿いでも田植えが終わった田んぼがいくつも見られ、いつもとは違った風景になっていました。田植え作業をしていた82歳の古賀正明さんにお話を伺うと「後継者の問題はあるんだがね」と言いつつも、明るく話す古賀さんの言葉からは「まだまだ元気だよ」という気持ち伝わってきます。これからもおいしいお米を作ってください。

【福崎信一さん】

介護予防でいつまでも元気に



大和2区で5月30日、介護予防サロン立ち上げの説明会がありました。高齢者が増えている大和2区で誰でも気軽に集まり参加者の輪を広げながら、介護予防に取り組みたいという主催者の挨拶がありました。社会福祉協議会の職員のかたから、地域の現状やサロンの活動事例の紹介などがあり、31人の参加者は活動の意義や介護予防サロンの必要性に納得していた様子で、全員が次回も参加したいとのことでした。6月の開設を目指してがんばっています。

【山本武利さん】

郷育にかける熱い思い



郷育カレッジは、講師の3分の1が受講生でもある親しみやすい講座で、地域の身近な内容が多いことも大きな魅力です。13年前に開講し、小学生から大人まで1600人近くの人が受講しました。新学長の成清鉄男さんは、「福津市のひと、もの、ことを通して地域を学ぶことで、未来へ向かって人と人がつながるきっかけとなれば」と意気込みを語ってくれました。その情熱は、郷育の未来へと注がれています。開講式は7月2日(土)です。

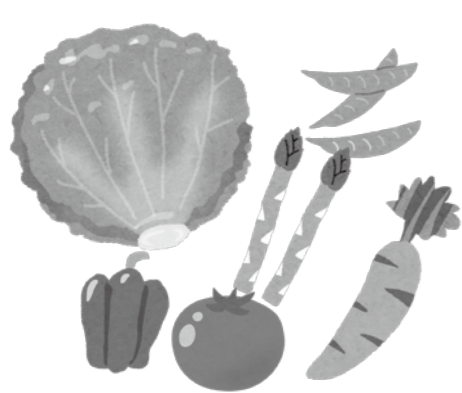
【櫻井紀子さん】

被災地へ届け



5月4日、宮司コミュニティセンターでピースベルつやぎきによる熊本地震のチャリティコンサートがありました。九州が一つになって、被災地をみんなが応援しようとの思いで催され、急な開催にもかかわらず、たくさんの方が足を運びました。思いのこもった美しい歌声を聴きながら、目頭を押さえるお客さんの姿も見られました。コンサート終了後には、義援金が募られ、翌日代表メンバーが熊本県益城町の避難所に歌声と義援金を届けました。

【中山和恵さん】



旬の野菜を食べよう
体内リズムを整える強い味方が、旬の野菜です。もともと野菜は、ビタミンやミネラルが豊富な食材ですが、旬のものとは季節外れのものとは、栄養価が約3倍も違うと言われていています。
ビタミンはエネルギー源(タンパク質や糖質、脂肪)を効率よく使い、栄養素の働きをスムーズにする潤滑油の

ような働きをします。ミネラル(無機質)は、からだの構成成分になったり、生命活動を維持したりする働きがあります。例えば、カルシウムは骨や歯、鉄は酸素を運搬するヘモグロビンの構成成分になり、カリウムは心臓や筋肉の動きを調整します。
お互いに助け合って働くので、ビタミンとミネラルの両方をバランスよく摂ることが大切です。不足すると、疲労感を感じたり、エネルギー不足なのに体脂肪が増えてしまったりすることもあります。全てのミネラルと、ビタミンの多くは、体内では作ることができないので、体の外から摂ることが必要です。しっかりと旬の野菜を食べ、夏に備えましょう。

みんなで
食育



毎月19日は
「食育の日」です

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



▲「南しょとセンター」での寺子屋の様子

福間南郷づくりの紹介
「寺子屋」福間南郷づくりでは、毎週火曜日、福間南小学校の5・6年生を対象として寺子屋「福間南」を開催しています。これは、学力向上の基盤となる家庭での学習習慣の定着を目指して、子どもたちの自主学習を見守るものです。平成26年度に県教育委員会の支援を受けて開催したことから始

まりました。昨年度からは、子育て・青少年育成部会が主体となって活動しています。夏休みと冬休みには特別授業を行い、ゲーム大会や食事会、お楽しみ会も実施しました。
寺子屋では、子どもたちと「元気に、笑顔で挨拶をする」「約束、決まりを守る」「自分から進んで学習する」の三つの約束のもと、百マス計算や宿題などの学習をしています。子どもたちを温かく見守り、助言してくれるたくさんのスタッフや福岡教育大学の学生たちが待っています。参加希望のかたは、お問い合わせください。
問い合わせ 福間南地域郷づくり推進協議会 ☎72・5138 (平日)



「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
☎62・5017
メール sato@city.fukutsu.lg.jp
郷づくりホームページ
http://wagamachi.city.fukutsu.lg.jp