

子どもたちが花の日訪問



6月12日、津屋崎教会の教会学校の小学生21人が、奴山にある特別養護老人ホーム津屋崎園に、家から持ち寄った花を施設などに届ける「花の日訪問」をしました。花と手作りのカードが子どもたちからプレゼントされ、受け取った入所者のかたがたはとても喜んでいました。また、子どもたちが讃美歌や「むすんでひらいて」の歌を歌い、手をつないだりいっしょに手拍子を取ったりして楽しく交流していました。

【中山和恵さん】

東郷神社の春季例祭



5月27日、大峰山の山頂付近にある東郷神社で、春季例祭が行われました。東郷神社は、日露戦争を終結させるきっかけとなった日本海海戦の総指揮官、東郷平八郎がまつられていて、毎年この日に、日本海海戦記念碑の前で春季例祭が催されています。式典には多くの人が参加し、式典後には講演会もありました。また、三笠会館でお供え物等を参列者でいただく直会が行われ、祭典は無事終了しました。

【有吉敏高さん】

とにかく描くのが楽しい



6月、潮湯の里夕陽館で「堀出太一の水彩画展」が開催されました。市観光協会の専属絵師である堀出さん。江戸時代の絵馬である「福間浦鰯漁図」の部分描写の絵もあり、あいさうある人々の様子が描かれていました。絵を描き始めて20年、「バスの待ち時間も絵を描くほど、描くのが楽しい」と笑顔で話す堀出さんの作品からは、楽しさと温かさが伝わってきました。目標は、絵でいっぱい散策マップを作ることだそうです。

【櫻井紀子さん】

転倒予防教室を開講



大和2区で転倒予防体操教室の第1回目が、6月6日にありました。市内でもさまざまな場所です。市内でもさまざまな場所が開催されていて、大和2区でも要望があがっていました。男性16人、女性16人が参加して初回からとても盛り上がり、健康運動指導士の先生も驚いていました。一つ一つの動きを丁寧な解説で指導してもらいました。和気あいあいとした雰囲気です。講義は進み、あつという間の1時間でした。

【山本武利さん】



**夏の暑さに負けないために
夏バテ予防の栄養素**
夏は暑さで体がだるく、食欲が減退しやすい季節です。そうめんなどのあっさりしたメニューが続くと、必要な栄養素が不足しやすくなります。炭水化物をよく食べる人やお酒をよく飲む人は、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が多く消費されてしまいます。ビタミンB1は、老廃物

を代謝して疲労を回復させる働きや食欲を増進させる働きもあります。暑い夏を元気に乗り切るために、積極的に摂取するようにしましょう。
【ビタミンB1を含む食品】
豚肉、ごま、大豆、玄米等
水分補給のコツ
暑い日はたくさん汗をかくので、夏場は水分を補給する必要があります。しかし、冷たい水を一気に飲むと、胃腸の消化機能や食欲が低下してしまいます。また、清涼飲料水やジュースには多くの砂糖が含まれていて、摂取し続けると糖尿病などの生活習慣病のリスクが高くなります。夏バテ防止のためにも、水分は冷やしすぎず、お茶や水などの糖分が含まれていないものを摂るように心がけましょう。

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(ふくとぴあ)
☎34・3351
メール
fukutopia@city.fukutsu.lg.jp



▲広報ふくつの配布の様子

自治会とは、地域の人たちが助け合って協力しながら、日常生活の課題を解決したり地域の特性を生かした住みよいまちづくりをしたりするための組織です。

もし、熊本地震のような災害が起こったら。大きな災害に遭ったとき、一人では対応できません。自治会では、い

自治会は住みよい地域に不可欠です

自治会とは、地域の人たちが助け合って協力しながら、日常生活の課題を解決したり地域の特性を生かした住みよいまちづくりをしたりするための組織です。

もし、熊本地震のような災害が起こったら。大きな災害に遭ったとき、一人では対応できません。自治会では、い

①防犯活動(地域内の防犯灯の維持管理)
②防災活動(災害時に備え、避難訓練等の実施)
③情報伝達(市広報紙や回覧文書などの配布)
④地域要望のとりまとめ(地域の困りごとを自治会でとりまとめ、市に要望書を提出)
⑤親睦活動(地域の人同士が顔見知りになり、いっしょに楽しめるような行事の開催)

自治会活動は、みんなで力を出し合い、助け合うことが不可欠です。御参加、御協力をお願いします。

みなさんの力で
さと
郷づくり

「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