



河東
ふれまい

148号
発行元
河東地区コミュニティ運営協議会
広報委員会
TEL:35-1837 FAX:35-1864
<http://katou-cc.com/>

河東地区福祉会「出前講座」

7月5日(金)記録的な豪雨のニュースが届く中、多くの方に参加いただき河東地区福祉会出前講座を開催しました。

高齢者を狙った点検商法の被害が発生しています。さらに最近はネットを使った様々な手口の詐欺も増えています。被害にあわないための防止対策と対処法について、宗像市消費生活センターの方に事例をあげて分かりやすく説明をしていただきました。

講座の後は、イントロクイズで懐かしい曲に耳を傾け、曲名を当てて大いに盛り上りました。

(河東地区福祉会会長 佐藤千敏)



熱中症対策セミナー

7月7日(日)コミセン多目的ホールで、大塚製薬の大田原美奈子さんを講師に招き「アクティブシニアのための熱中症対策セミナー」を開催しました。

21人が参加して、熱中症にかかるための事前対策として、室内ではエアコンを上手に使うことやこまめな水分と塩分補給。屋外では気温が高い日の不要不急の外出の自粛、及び熱中症の症状が出た時の応急処置等について学びました。

皆さんも熱中症対策を万全にして猛暑の夏を乗り切りましょう！
(会長 江口弘志)



「自分らしく生きる！転ばぬ先の脚！」～心も体も楽しく美しく～

7月4日(木)、安光久美先生をお招きして、健康教室を行いました。前日からの雨も上がり蒸し暑い中でしたが20人(ヘルス推進員9人を含む)の参加がありました。

先生のご指導の下、肺を大きく使った呼吸法、ボールやマットを使った股関節や肩甲骨のストレッチなど教えて頂きました。

「痛みは体の声、骨や筋肉の作りを知って正しい使い方をしよう」と教えて頂きました。少しきつめのトレーニングもありましたが、先生のお話も楽しくあつという間の90分、楽しく終了しました。



	7/23 (火)	7/24 (水)	7/25 (木)	7/26 (金)	7/30 (火)	7/31 (水)	8/1 (木)	8/2 (金)	合計
コミセン参加人数	36	35	22	21	23	24	29	28	218
河東西小参加人数	20	23	23	26	17	25	16	22	172
地域ボランティア	5	3	4	4	5	4	3	3	31
学生ボランティア	12	10	9	9	9	10	9	8	76

学生ボランティアに参加して 福岡教育大学 鍋倉麻希さん

猛暑の中の宿題Day。その中でも子ども達は毎日一生懸命取り組んでいました。休み時間には、元気いっぱい遊ぶ姿も見られ、私もパワーをもらっていました。そんな子ども達を温かく見守り、優しく声をかける地域の方々。子ども達はそんな温かい大人たちに見守られながら、キラキラした笑顔で毎日を送っていました。

そんな皆さんの姿を見て、学校だけでなく地域全体で子ども達を育てているのだと感じました。そしてまた、子どもを通して地域が育っているのだとも感じました。子ども達、そして大人の笑顔がそれを物語っています。そんな子どもと大人が共に成長していく日々に携わることができたことを誇りに思っています。

ラジオ体操

天平台中央公園で、7月と8月に開催日を短縮してラジオ体操が行われました。小さいお子さんや、小学生から大人の方まで参加されました。

(天平台)



今年もカ/コユリが きれいに咲きました

(山田ホタルの里公園)

