



お医者さんに頼らない健康法 9月5日(木) ～家庭でできるセルフマッサージ～

「脚から健康美人になる会」代表の占部澄子先生をお招きし、健康教室を開催しました。

先生のご指導の下、脚から健康になるマッサージや筋トレ、家庭でも出来るセルフマッサージを行いました。

足の裏は頭とつながっていて認知症予防にも有効だそうです。体のあらゆる部分とも密接な関係があるので、足裏全体を柔らかくする事で体の不調が改善されるそうです。

先生やサポートの方達が1人ずつ回って丁寧に教えてください、とても分かりやすかったです。これから毎日5分でも続けることを実践していきたいと思います。

先生がお話の中で「自分の健康は自分で作ること」と繰り返されていたことが心に響きました。

(ヘルス推進員 木藤)



自主防災会訓練を実施



9月14日(土)、河東コミセンで運営協議会自主防災会訓練が実施されました。

宗像市危機管理課より避難所担当職員を招き、防災について説明を受け訓練を行いました。

訓練に参加した役員も災害時の避難行動、防災機器の取り扱い、稼働確認、備蓄品の確認ができた訓練でした。

訓練内容

- ① 運営協議会役員連絡網で対象者にコミセン集合の指令を発出、全員のコミセン到着所要時間の把握。
- ② コミセン防災倉庫内の備蓄品の確認。
- ③ 市防災倉庫内の備蓄品を避難所担当職員と共に確認。
- ④ コミセン館内の消火器10箇所及び消火設備4箇所の位置確認。
(副会長 西田光生)

サロンでミニ相談会がありました！

子育てサロン(どんぐり・河東西)では、年に1回、市から保健師さんが来られてミニ相談会をしています。

ここでは、ひと組ずつ体重を測ってもらったり、成長についての相談等をしたりと若いお母さんたちが熱心に聞いていました。

また保育コンシェルジュの方には幼稚園、保育園について色々な質問や相談もしていました。

たくさんの参加があり、楽しく賑やかなサロンになりました。来年も予定してお知らせしますので是非参加してくださいね。

(主任児童委員 吉村あや子 池上政子)



農園草刈り・ジャガイモ植え

9月6日(金)、まだ残暑が厳しい中、実行委員の他、河東保育園・河東西保育園の両園長、保育士の先生4人にも参加いただいて農園周りの草刈りとジャガイモの植え付けを実施しました。

6月に植え付けした、サツマ

うねイモ畑の南側の2畝半に昨年同様「出島」と「ニシユタカ」の2品種を植えました。11月下旬頃、両保育園の園児たちと一緒に収穫を予定しています。いまから子どもたちの喜ぶ姿がとても楽しみです。

(かとコミ農園実行委員会)



ソフトボール大会

9月15日(日)、河東地区親睦ソフトボール大会がふれあいの森総合運動公園で実施されました。参加チームは、城西ヶ丘A・B、くりえいと、混合(平原・池浦・中央台)の4チームで熱戦が繰り広げられました。

天気もよく暑い中、水分をしっかりと摂りながらプレーし、熱中症もなく、怪我もなく、無事大会を終了することが出来ました。選手、役員の皆さん本当にご苦労様でした。

優勝 城西ヶ丘Bチーム
準優勝 城西ヶ丘Aチーム
(公民館活動部会)



優勝した
城西ヶ丘Bチームの
みなさん

敬老祝賀会 城西ヶ丘区

9月16日(月・祝)城西ヶ丘公民館において敬老祝賀会が開催されました。

当日は、会場の都合で77才以上の約80人が参加しました。会場に入ると「やあ久しぶり、元気だった？」など元気な挨拶が交わされていました。

余興としてウクレレクラブによる懐かしい歌の演奏、フラダンスなどが披露されました。

その後食事タイムとカラオケが始まり、得意の歌で若い頃を思い出し、みんなで歌って楽しい一日となりました。

(城西ヶ丘 石田重俊)

