



159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/>

第1回 運営委員会



6月8日(日)、第1回運営委員会を行いました。これは、5月18日(日)に開催した協議会総会で承認された事項の報告を行う大切な委員会です。

まず、それぞれの役員から今年度の事業計画、予算の説明があり、運営委員の皆さんから質問なども出され、しっかりと確認されて今年度の協議会活動がスタートしました。

(副会長 佐々木まり子)

熱中症対策セミナー

6月20日(金)昨年同様、大塚製薬の大田原美奈子さんを講師に招き「熱中症対策セミナー」を開催しました。

「熱中症」は高温多湿な環境下で体温調節がうまく働くかなくなり、熱がこもった状態を指します。予防のためには暑さを避けることが大切です。

[日常生活における注意点]

- ▷ 気温が高い日の不要不急の外出は自粛
- ▷ 外出時には、帽子・日傘の使用や衣服の工夫
- ▷ 室内でもエアコン等で温度・湿度を管理
- ▷ のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分を補給

今年も猛暑の予報。熱中症対策を万全にして元気よく乗り切りましょう！

(副会長 佐々木まり子)



かとコミ農園・草刈り



5月31日(土)芋苗600本を植えてから1ヶ月、今日6月28日(土)は農園草刈りの日です。

平年よりかなり早く梅雨が明けた早朝7時30分過ぎから、農園実行委員やボランティアの方々16人が本当に暑い中頑張りました。草刈り機7台も大活躍、広範囲の草を刈り取りました。

草刈り機担当者以外の方は、5月に植えた苗の移植作業に汗を流しました。

みなさんお疲れさまでした。秋、小学生の芋ほりが楽しみです。

(かとコミ農園実行委員)



159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/>

魚さばき教室

食生活改善推進会の「魚さばき隊」による魚さばき教室を6月3日(火)に実施しました。

参加者は6人、宗像で獲れた新鮮なアジで、アジの開き・アジの蒲焼丼・アジの南蛮漬けの3品を作りました。カルシウムたっぷりの骨せんべいも、おいしいと好評でした。

魚をさばくと一匹丸ごと無駄なく食べることが出来、良いことづくめです。参加者のみなさんに喜んでいただき本当によかったです。

県内では宗像市にしかない「魚さばき隊」は、毎年宗像市の全中学2年生(大島学園を除く)にアジの3枚おろしを指導しています。

(食生活改善推進会 手塚智子)



アサギマダラ コミセンから大分姫島へ 9日間で約100キロの旅！

河東コミセン飼育小屋で羽化したアサギマダラが、大分県姫島で確認されました。放蝶したアサギマダラの移動が確認されたのは、9年目にして初めてのことです。

見つかったのは5月8日(木)に西田コミセン副会長が飛ばした標識蝶(砂田氏代筆)です。5月17日(土)に姫島みつけ海岸のスナビキゾウに訪花しているところを撮影されました。

今回の移動は、facebook「アサギマダラ・マーカーの広場」でわかりました。この蝶がその後も元気に旅を続けてくれることを祈るばかりです。

(アサギマダラクラブ)

西田さんのコメント

手から離れるとツツジにとまり、すぐに飛び立ちませんでした。元気がないのかと心配していましたが、まさか姫島まで飛んだとは！ もう感動です！



放蝶した西田さん



2025/05/08 12:11

健康レクササイズ

6月5日(木)松田由美子先生によるヘルス推進員の健康教室「健康レクササイズ」を行いました。

参加者は7人と少なかったですが、みんなで手足を使って脳を活性化させる運動を行いました。

(ヘルス推進員 谷口)

