

はつらつ！じ～も隊



「健康・生きがいづくり情報誌」 第18号

発行：しあわせネット門司 健康・生きがいづくり部会 発行日：平成30年3月15日 編集：門司区健康づくり推進員の会

今号の特集は地域の活動について

各団体の取り組み

～健康・生きがいづくり部会に所属する団体による活動報告～

門司区婦人会連絡協議会

「もじ女性セミナー」バス視察研修

開催日：平成29年11月6日（月）

場所：別格本山 鎮国寺

参加人数：35人

宗像市にある鎮国寺に研修に行きました。

鎮国寺は、空海が日本で最初に創建したと伝えられています。その名をとったお菓子の方に興味をそそられる楽しい研修で、参加メンバーのコミュニケーションを深める良い一日となりました。



門司区女性団体連絡会議

男女共同参画地域フォーラム in もじ

開催日：平成29年6月22日（木）

場所：清見市民センター

参加人数：180人

戸畠の公害問題を取り上げている「青空がほしい」の映画鑑賞後に神崎智子先生による講演がありました。

女性が社会に声をあげることが大きな影響力を持っていて、私達女性団体のテーマにしている「地域活動こそ女性の出番」との共通性を再認識できたフォーラムでした。

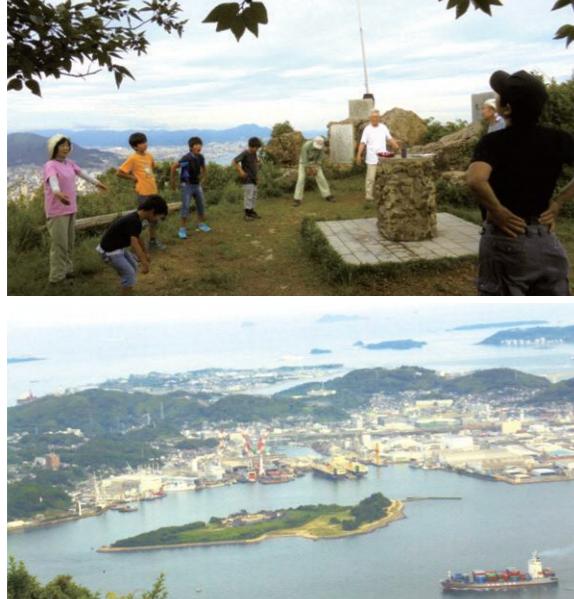


笑顔がある😊仲間がいる😊あなたもちょっとのぞいてみませんか

門司区で活動されている団体へ、健康づくり推進員が取材に伺いました



～風師山早朝登山会～



- 昭和30年から、市民の健康増進と体力の向上を図ることを目的に早朝登山が開始され、63年間継続しています。視界がよければ、大分県の由布・鶴見岳、山口県の祝島、宗像市沖の沖ノ島（世界遺産）と360度にわたって遠望でき、山頂からの眺めはとてもすばらしいものです。
- 日時：毎月第1・第3日曜日 AM6:30
- 場所：山頂集合
- 一言 PR：風師山は、門司港地区から約90分、小森江地区から約120分で登ることができる手軽なハイキングコースです。
- 連絡先：代表世話人 菊田哲郎
090-9725-2479



～藤松朝の健康体操～

- 笑いの絶えない楽しい雰囲気の中、音楽に合わせて、北九州オリジナル体操・リズムダンス・ニュースポーツ等を行っています。介護予防・認知症予防・友達づくり…誰もが無理なく継続できるように、常に新しい風を吹き込んでいます。
- 日時：毎週水曜日 AM9:10～(40～50分程度)
- 場所：藤松市民センター
- 一言 PR：藤松校区の健康づくり委員会の方々と力を合わせて、地域の皆さんの健康寿命延伸を目指します。
- 連絡先：藤松市民センター
093-391-6411



～清見ふれあい朝市開催～



- 清見地域における買い物が困難な方のために、ふれあい朝市を開催しています。果物やパン、焼きそば等が販売されており、特に新鮮野菜が大人気です。毎回オープン前には長い行列ができ、200名以上の参加があります。お友達と出会い、井戸端会議の場として利用するなど、地域の方々が楽しみにして来てくれます。
- 日時：毎月第3土曜日 AM10:00～
- 場所：清見市民センター
- 一言 PR：「ふれあいの場を広げ、住民同士のつながりを深めよう」がテーマです。
- 連絡先：清見市民センター
093-331-3033



～丸山いきいきサロン～

- 丸山地域の親睦を図ることを目的に、いきいきサロンを開催しています。お話をしたり合唱をしたりと明るく過ごしています。
- 活動の特徴は、近くにある吉野保育所のお手伝いに取り組んでいることです。保育所で使用する教材や用品の準備作業を行っています。
- 日時：毎月第2・第4火曜日
AM10:00～12:00
- 場所：丸山公民館
- 一言 PR：年に3回ほど、お散歩等で保育所の子ども達とふれあいます。子どもの笑顔に癒され、楽しく過ごします。
- 連絡先：責任者 中洲清高
080-5282-4187

平成30年度各団体の行事予定 (H30.4月～H30.10月)

公益社団法人 北九州市門司区医師会 2018 門司健診フェア

日 時：平成30年9月30日（日）の予定
8時30分～15時
場 所：門司健診会館（門司区医師会診療所内）
対 象：項目によりますが、40歳以上の方
(前立腺がん検診は50歳以上)
定 員：抽選（昨年実績1,108名）
内 容：平成29年10月1日に開催された「2017 門司健診フェア」には、延べ1,108名の方に受診頂きました。特定健診・がん検診に加え、管理栄養士による食生活の指導は、毎日の生活を見直すキッカケとなりご好評頂きました。
今まで大きな病気をしたこともなく、健康に自信のある方でも1年に1度は、ご自身の身体をチェックして、これから先も健康な毎日を過ごせるようにぜひご応募ください。
問い合わせ先：門司区医師会 健診センター
電話：371-1583

一般社団法人 門司歯科医師会 8020高齢者よい歯の表彰式

日 時：平成30年5月26日（土）を予定14時～15時
場 所：門司歯科医師会館（門司区東本町2丁目3-10）
対 象：80歳以上で20本以上の歯をもつ門司区在住の方
内 容：表彰式へご出席いただいた方へ表彰状と記念品をお渡しします。平成30年4月1日～4月30日までに門司歯科医師会会員である歯科医師からの推薦を受けた方が対象となりますので、かかりつけの歯科医院で紹介を受けてください。表彰式の日程は決定次第、門司歯科医師会HPに掲載されます。

問い合わせ先：一般社団法人 門司歯科医師会
電話：321-6886

門司区女性団体連絡会議 男女共同参画地域フォーラム inもじ

日 時：平成30年6月～9月
対 象：一般男女
場 所：レディスもじ、区内の市民センター
内 容：男女共同参画社会の実現に向けての啓発事業として、さまざまな問題をテーマに地域フォーラムを2ヶ所、PRを4ヶ所毎年開催しています。
問い合わせ先：門司区女性団体連絡会議
(門司区役所コミュニティ支援課内)
電話：331-1883（直通）

本誌に対するお問い合わせは
しあわせネット門司
健康・生きがいづくり部会
電話：331-1888



門司区食生活改善推進員協議会 子どもまつり

日 時：平成30年4月29日（日）10時～15時
場 所：旧大連航路上屋（門司区西海岸1-3-5）
対 象：未就学児・小学生
内 容：魚釣り掘ゲーム、馬引き、万華鏡作りをし、食育も教えます。
問い合わせ先：門司区役所コミュニティ支援課
電話：331-1883（直通）

9月は北九州市減塩普及月間で、各市民センターで減塩の啓発を実施しています。
会員募集中です。男性の方もお気軽に問い合わせ下さい。

問い合わせ先：門司区役所保健福祉課
電話：331-1888（直通）

門司区老人クラブ連合会 門老連春季グラウンドゴルフ交歓大会

対 象：門司区老連会員、門司区グランドゴルフ協会会員
日 時：平成30年6月1日（金）9時～12時
場 所：老松公園球場、すみれ広場
内 容：年長者の生きがいと健康づくりのための生涯スポーツとして、門老連では各クラブ間の交流・交歓をはかる為、又技術の向上を目指して春・秋2回開催しています。

門司区老人福祉大会

対 象：門司区老連会員
日 時：平成30年9月25日（火）予定 13時～16時
場 所：門司市民会館
内 容：白・米寿者記念品贈呈、単位クラブ会長6年勤続表彰、アトラクション等皆様に喜んでいただけるよう毎年計画致しております。
お楽しみ抽選会もあります。

輝く人が、ここにいる*
貴方も門老連の会員になって、色々な事に挑戦してみませんか。
会員募集中です。会員になってもっと輝いて下さい!!

問い合わせ先：門司区老人クラブ連合会
電話：322-1885



①食して②動いて③会話して これが私の愛言葉。

①はバランスに注意し食べる食運動

②は歩く・体操するなど行動運動

③は人とのふれ合いを図る気持ち・心の運動

ひっくるめて私が思う所の心と身体の健康体操です。

「健康でいたいが一人で何も出来ない」と思っている“あなた”。

各校区では、皆さんのが住み慣れた地域で、元気で暮らせる手助けを目的に、いろんな行事・活動に取り組んでいます。

勇気を出して、ちょっとのぞいてみて下さい。
新たな人生が待っているかも…。