

団体紹介!

健康・生きがいづくり部会に所属する各団体を紹介します。

公益社団法人 北九州市門司区医師会

門司区医師会では特定健診・がん検診等の集団検診を実施しています。受診には予約が必要です。(先着順)
集団検診の予約方法等について
電話: 集団検診予約センター 0570-783-0777(又は093-953-6168 (病棟)へインターネット: 下記の集団検診予約サイトよりお申し込みください。
https://www.aitel-reservation.jp/kitakyushucity-kenshinoyaku/



R6年度より骨粗しょう症検診の受診料が1000円から500円になりました! 骨粗しょう症の予防及びその予備薬となる低骨密度者の早期発見・早期治療を促すことを目的に実施しています。まずは一度骨量をチェックしてみませんか?
問い合わせ先: 門司区医師会健診センター ☎093-371-1583

門司区自治総連合会

本会は、門司21小学校区の自治連合会によって構成されています。少子高齢化が進む社会において、「共助」の気持ちをもって、地域住民が健康で安心して暮らせるよう、また地域の発展に寄与できるよう、市、区行政機関や各種団体等と連携して様々な活動を行っています。それぞれの地域住民が元気に暮らすための課題解決に向けて、各校区とも創意工夫して市民センターを中心に健康体操やウォーキング、健康講座等、健康づくりに取り組んでいます。
問い合わせ先: 門司区自治総連合会 ☎093-331-1882

一般社団法人 門司歯科医師会

門司歯科医師会では下記事業を行っております。
○8020高齢者よい歯の表彰式
○「いい歯、いい歯、通い」普及啓発事業 市民公開講座 お口の健康講演会
○会員診察所にて、北九州市委託事業として北九州市からハガキが届いた30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の方を対象に歯病検診の実施 等
令和6年11月9日(土)15時より、九州歯科大学 安部教授による第5回市民公開講座「これだけは知っておきたい フッ素の知識と最近のトピックス」を開催予定です。ぜひご参加ください!
※詳細は本会ホームページ又は歯科医院にて
問い合わせ先: 一般社団法人門司歯科医師会 ☎093-321-6886

一般社団法人 門司薬剤師会

本会は昭和36年、門司薬事協会より分離、門司薬剤師会として発足しました。公衆衛生の向上及び増進に寄与し、国民の健康な生活の確保を図ることを目的とし、救急医療事業、薬剤師の研修事業、医薬品関連情報の広報事業、地域住民の為に分類事業を行っています。一般の方に対しては、各薬局より配布する医薬品に関する冊子、チラシの作成・配布、また本会員によるセミナーを開催し、医薬品の知識の普及や適正な使用に関する啓発を行っています。
問い合わせ先: 一般社団法人門司薬剤師会 ☎093-391-3361

門司区健康づくり推進員の会

健康づくり推進員は、校区市民センターを拠点として、みなさまの健康についての活動を推進し、市民センター・保健師・まちづくり協議会・自治会等の地域団体と連携、支援、協力し、みなさまと一緒に活動しています。活動としては①健康づくり活動の企画運営、②健康づくりの情報発信、③各種検診の受診勧奨、④屋外での健康活動、⑤健康教室等の健康に関する活動を実施しています。門司区の構成員は現有36名のボランティア活動団体です。
問い合わせ先: 門司区役所 保健福祉課内 ☎093-331-1888 (直通)

門司区老人クラブ連合会

門司区老人クラブ連合会は現在16校区、51クラブで活動いたしております。会員が年々減少気味ですが、全老連会員増強運動として門司区老人クラブ連合会も会員増強のため、いろいろな方法で皆様の住みよい街づくり、生きがいのある街づくりを目指しております。あなたもクラブに加入して健康・友愛・奉仕活動を通して友達づくり、健康づくりの為に一緒に活動しませんか。
問い合わせ先: 門司区清滝3-5-5 門司区役所別館 ☎093-322-1885

門司区婦人会連絡協議会

婦人は自己の意識を高め男女共同参画社会の実現を目指し、会員相互の連携を深め道場もある地域社会づくりを目指すことを目標として頑張っています。各校区より代表1名が参加し、月1回理事会を開催しています。広報、事業、研修の3部門に分かれ活動しています。広報部は年1回の会報誌を発行、事業部はグラウンドゴルフ大会、12月に女性フェスティバルやバザーを開催、研修部はテーマを決めてセミナーを3回開催、2月に北九州マラソン大会のお手伝い、女性防火・防災クラブとして年1回研修会を開催しています。地域づくりに婦人もお役に立てますよう頑張っております。
問い合わせ先: 門司区役所 コミュニティ支援課内 ☎093-331-1883 (直通)

門司区女性団体連絡協議会

私たち女性団体連絡協議会は、男女の権利が尊重され、性別にかかわらず社会のあらゆる分野に共に参画し、共に喜びと責任を分かち合い、その個性と能力を十分に発揮することができる社会「ジェンダー平等社会」の実現を目指し、活動していきます。
問い合わせ先: 門司区役所 コミュニティ支援課内 ☎093-331-1883 (直通)

門司区食生活改善推進員協議会

「私達の健康は私達の手で」のスローガンのもと、生産における健康づくり活動を食を通して推進しているボランティア組織の団体です。安心・安全とコロナウイルス感染症予防を徹底してふれあい食交流会、健康料理普及講習会、各世代ごとの食育教室(親子、若者、高齢者)、減塩普及講習会などを行っています。今年度はさらに災害時の食料支援教室に取り組み予定で、今後に生かしたいと思っています。最近では男性会員も増えつつあり、食に対する関心が高まっていることを実感しています。より多くの方々のご参加をお待ちしています。
問い合わせ先: 門司区役所 保健福祉課内 ☎093-331-1888 (直通)

福岡県栄養士会北九州支部(門司地区)

栄養士会は、食を通して、赤ちゃんから高齢者まで地域で暮らす皆さまの健康づくりをサポートいたします。その方にあった食生活のポイントや、食中毒予防に役立つことなどもお伝えすることができます。病院や施設等の栄養士や地域での栄養相談の場を見つけた際にはぜひご利用ください。
問い合わせ先: 新小文字病院内 ☎093-391-1001



編集後記!

ウォーキング、ニュースポーツ、ラジオ体操等、みんなで一緒にすれば楽しい。時々家を出たくないときもあるが、自分自身のフレイルが気になる。やはりみんなとお喋りは楽しい、するもしないも自分のため!

発行 しまわせネット門司 健康・生きがいづくり部会 編集 門司区健康づくり推進員の会

健康・生きがいづくり情報誌 第26号

発行日: 令和6年11月15日

目次 ①各団体の取り組み報告 ②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 ④各団体紹介

活動報告!

健康・生きがいづくり部会に所属する各団体の過去の取り組みを報告します。

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: 令和5年5月27日(土)
場所: 門司歯科医師会館
参加者数: 15人

毎年80歳で20本以上の歯を保たれている、門司区内に居住する方を本会会員歯科医師からの推薦により表彰しており、令和5年度も15名の方を賞状と記念品を贈呈し、表彰しました。

今後も実施予定となっております。詳細は来年度以降、本会ホームページ又は歯科医院で通知いたします。

※80歳で20本以上歯を保つために、毎日の歯みがきと定期的に歯科医院へ検診に行きましょう!



門司区食生活改善推進員協議会

日本食生活協会事業

日時: 令和5年10月~令和6年1月
場所: 各市民センター、学校等
参加者数: およこ17人、若者37人、高齢18人

おやこの食育教室、若者世代料理教室、高齢世代料理教室の様子です。ヘルスメイトの栄養指導のもとそれぞれの世代に応じた料理を和気あいあいと作り、おいしくいただきました。





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

丸山校区 健康ウォーキング

「自分たちの住んでいる校区を知ろう」からスタートし、20年以上続いています。歩きながら仲間たちと親睦を深め、また休憩の際はそのコースの昔の写真を紙芝居形式で紹介しています。地域の歴史を学ぶだけでなく、今にどうつながっているのかを知ることが大切になっています。コースも季節に合わせて毎回変えており、春はお弁当を持参してお花見したり、冬は夕方に集合してイルミネーションを見に行くこともあります。オリジナルのコースマップもお配りしています♪最後は1日を振り返り短歌を詠み、みんなで記念撮影も行います。

■日 時：毎月1回 土曜日（2月と8月はお休み）9：30から
詳細な日時は丸山市民センター HP、センターだよりに掲載

■場 所：丸山公民館集合
■事前の申込みは不要

PR 心身ともに健康であることをモットーにみんなで仲良く歩いています！興味がある方はぜひご参加ください！



松ヶ江北校区 ディスコンクラブ

令和元年から自主クラブとして立ち上げ令和6年からクラブ登録したクラブです。高齢者が主ですが皆さん元気がよく、家にこもりがちの方も誘い合って実施しています。競えば顔が引き締まり1点の重さを確認しながら楽しんでます。市民センターの方が考案した「フライングお手玉」という頭の体操を兼ねたニュースポーツをディスコンの後にしています。お手玉9個を投げて点数を競うゲームで、マス目の入り具合により点数の増減があり、トリッキーありで大変面白いです。ディスコンとフライングお手玉で楽しい時間を過ごすことができます。

■日 時：毎週 木曜日 13：30～15：30
■場 所：松ヶ江北市民センター 多目的ホール
■連絡先：松ヶ江北市民センター ☎093-481-5725



PR 子どもからお年寄りまで無理なく参加ができます。気軽に見学してください！興味がある方はご相談ください！



錦町校区 錦さわやかクラブ(ラジオ体操)

早朝の門司港駅前噴水広場でラジオの生放送に合わせ、30名程の参加者が集まり体操を行っています。始まりは小学校校庭での夏休みラジオ体操でした。平成7年学校統合の工事の際、会場を門司港駅前へ移したことがきっかけで、現在まで続いています。元旦以外はほぼ無休で行っています。雨の日も軒下や構内でやってきました。皆さん自然と集まってきて終わると自然に解散する自由な集まりです。沢山のご参加をお待ちしています！

■日 時：毎日 6：30から（お正月三が日はお休み）
■場 所：門司港駅前噴水広場
■事前の申込みは不要
■連絡先：錦町市民センター ☎093-332-5600

PR 夏休みには子どもたちも参加し一層賑やかになります。とにかく自由なので一度参加してみてください！



清見校区 健康卓球

18年前から健康づくりと位置づけて始めています。まちづくりの健康づくり事業として卓球、ユニカール、ウォーキングを実施しているなかの卓球「健康卓球」です。球出し、乱打練習後にダブルスの試合を行っています。常時15名のメンバーで和気あいあいと楽しく活動しています。「エンジョイ卓球！」をスローガンに球を追いかけ、身体全体及び機能を動かす手軽で簡単な運動です。初心者の方も気軽に参加することができます。皆さんの参加をお待ちしています。

■日 時：木曜日 15：00～17：00 毎月4回
■場 所：清見市民センター 多目的ホール
■連絡先：清見市民センター ☎093-331-3033

PR 心も体も元気！輝く人生を謳歌している、笑い声の絶えないとても楽しい仲間の集まりです♪

