



河東 ふれあい



138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/

ヘルス推進員健康教室 9月7日(木)

～脚から健康になるマッサージ～

占部澄子先生をお招きし、健康教室を行いました。晴天に恵まれて22人の参加がありました。

先生の指導の下、脚から健康になるマッサージ、家庭で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や体のあらゆる部分と密接な関係がある事がわかりました。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。

先生やサポートの人達が一人ずつ回って丁寧に教えていただき、とてもわ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。

先生はお話の中で、自分の健康は自分で作る事が大事だとおっしゃっていました。

(ヘルス推進員 松島)



宗像市総合防災訓練を実施



9月9日(土)、河東コミセンで地震を想定した防災訓練が行われました。

宗像市危機管理課から4人の職員を招き、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や防災機器の取扱い・稼働確認等が再認識できた訓練でした。

訓練の内容

- 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发出。全員のコミセン到着所要時間の把握。
- ②コミセン倉庫内の防災備品の確認。
- ③コミセン館内(図書館含)の消火器10箇所及び消火設備4箇所の位置確認。
- ④市防災倉庫の備蓄品確認。

(副会長 西田光生)



かとコミ「あそぼうDay」9月10日(日)

～ポッチャ・スカットボール・わなげ・けん玉で遊んだよ!～

月1回の「あそぼうDay」も台風のため中止があったりで久しぶりの開催となりました。参加者が少人数(小学生5人・園児3人・保護者3人・ボランティア4人)でしたので、どの種目の遊びにも存分に浸ることができ、みんな笑顔がいっぱいでとても満足そうにしていました。

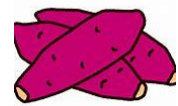
遊びを通してのコミュニケーションも弾み、片付けには小学生がすすんで参加してくれました。

子ども達の地域における楽しい居場所の1つとして定着していくことを願っています。

(「あそぼうDay」担当ボランティア)



「かとコミ農園」を地域の子も達との「ふれあい収穫体験」の場に! 9月8日(金) ジャガイモの種芋20kg(200個)を植えました。祈る豊作!



5月の「さつま芋」苗植えに引き続いて、今回は「秋ジャガ」の種芋植えを行いました。「出島」と「アンデスレッド」という品種で30m程の長い2つの畝に植え付けました。

収穫は、河東・河東西2つの保育園のかわいい子ども達との「ふれあい収穫体験」を計画中です。

さつま芋は、昨年から両小学校の5年生が対象で、10月12日(木)に収穫しました。

ジャガイモは、本年度より2園の園児と11月下旬に収穫の予定です。

「かとコミ農園」での子ども達との「ふれあい収穫体験」が今からとても楽しみです。

(「かとコミ農園」実行委員会)

令和5年度 親睦ソフトボール大会!!

9月10日(日)、絶好の晴天に恵まれ、ふれあいの森総合公園グラウンドにて、参加4チーム(総数61人)のトーナメント方式で大会は定刻に試合開始。

選手の皆様は日頃の練習の成果でしょうか、動きも軽快で好プレイも続出。応援の方も一生懸命声を張り上げていました。

試合結果は下記のとおりです。

受賞されたみなさま、おめでとうございます。

優勝 城西ヶ丘Bチーム

準優勝 くりえいとチーム

ホームラン賞 8本

出場チームの皆様には厚くお礼申し上げます。同時に大変お疲れさまでした。

(公民館活動部会 吉村照久)



優勝した城西ヶ丘Bチームのみなさん