

## 高齢者教室

### <健康講座> 「よかトレ実践と私の健康法」

日時 10月13日(金)10:00~11:30

会場の都合で、40名しか出席できません。

ご希望の方は、公民館窓口や電話871-6905でお申し込みください。(先着40名)

今回は、「認知症講座」 11月29日の予定です。

## 公民館の臨時休館について

下記の臨時休館予定の日に、利用申請(申請書記入提出)がなければ休館します。

事務室は17時までですので、申請は、申請締め切日の17時までにお願います。

10月 1日(日)申請締め切りは 9月21日(木)

11月12日(日)申請締め切りは 11月2日(木)

〈福岡市七隈公民館 館長 松尾規文〉



## 七隈文化祭

### 第37回 七隈文化祭を開催します。

日時 11月5日(日) 開会9:30 閉会14:30 (予定)

展示・演芸・バザー各部門に分かれて準備中です。

事前にポスターなどでお知らせいたします。

みんなが楽しめる文化祭になるよう協力して進めてまいります。

〈文化祭実行委員会の予定〉

第2回 10月 4日(水) 10:00~

第3回 10月15日(日) 10:00~

前日準備 11月 4日(土) 13:40~



## 七隈地元学 地域を知ろう

日時: 10月11日(水) 10:00~11:30 (終了時間は前後します)

7~9月は「七隈郷土誌」を読む七隈地元学でしたが、10月は校区の池巡りをします。公民館に集合し、熊添池・熊本池・若宮池・五ヶ村池を見に行きます。参加希望者は、公民館窓口や電話 871-6905 でお申し込みください。

※少雨決行です。 【先着15名】

《七隈校区献血推進協力会》 「献血にご協力ください」

10月5日(木) 受付時間 13:30~16:00 (午後のみ)

場所: 西南杜の湖畔公園第4駐車場(千隈2-2) ※熊添池近くの駐車場です。

コロナ禍で輸血用血液が不足しているのので、できるだけ多くの方にご協力いただきたいです。



## 第30回 七隈人権まつり 【場所】七隈小学校 体育館

【日時】10月21日(土) 13:30~15:30

主催:七隈校区人権尊重推進協議会

テーマ「思いやりの心をもち、助け合います」

人権劇「旅立ち」 出演:梅林中放送部 他  
※会場ではアットホーム福祉会のお菓子(クッキー・ケーキ)を販売します。

【人権標語などを募集します】 応募作品を人権まつり会場に掲示します。

【標語・はがき絵】 ひとり3点まで・用紙自由

【ポスター・写真】 ひとり1点・サイズB3以下

七隈公民館内 受付箱へ 別紙『応募用紙』を添えて提出してください。

◎問合せ:自治協事務局871-7102 または七隈公民館871-6905へ。  
◎応募要項・応募用紙のFAX送付をご希望の方は、お申し出ください。

## 七隈校区自治協議会からのお知らせ

### ふれあい城南フェスティバル へのお誘い

10月29日(日) 10:00~15:00

会場:城南市民センター 主催:ふれあい城南運営委員会

☆校区有志の「七隈ミラクルズ」が食バザーに出店し、「七っ子合唱団」がステージで歌います。 ☆七隈校区の皆さんもお客様として参加しましょう。



【予告】マイナンバーカード申請サポート 11月20日 午前に実施  
くわしいことは、11月の公民館だよりでお知らせします。

公民館は、災害時の一時避難所になります。

感染対策に配慮し、避難者を受け入れます。公民館が一時避難所になったら、すべての利用が中止になります。事前にお知らせできない場合もあります。ここに記載されていないサークル活動なども、すべて中止です。※七隈小学校が台風などのために一斉下校・休校になった場合や1クラスでも学級閉鎖になった場合(学級閉鎖期間)は子どものサークルは休みです。子どもの安全のためご理解ください。

◎は表面に、☆は裏面に記事があります

1	日	◎休館日
1	日	◎校区運動会
2	月	☆無料法律相談会
4	水	◎文化祭実行委員会
4	水	☆アンビシャス広場
5	木	◎校区 献血 (西南杜の湖畔公園第4駐車場)
6	金	☆チューリップサロン (親子あそび)
		☆社協 健康マージャン会 第1回 七隈マージャン選手権
7	土	☆アンビシャス広場
		西南杜の湖畔公園インクルーシブな子ども広場公園ワークショップ 男女協 事務局会
11	水	◎七隈地元学(校区池めぐり)
11	水	☆アンビシャス広場
12	木	☆ふれあいランチ
13	金	◎高齢者教室(健康講座)
13	金	人尊協 事務局会
14	土	☆にこにこペースで歩こう会
		☆ななっこ料理道場
		自治協 運営委員会 校区 防犯講演会
15	日	◎文化祭実行委員会
15	日	体振 校区親善ママさんバレーボール大会
17	火	シニア連 運営委員会
		シニア連 交流サロン(ダ-ツ)
20	金	☆チューリップサロン
21	土	☆アンビシャス広場
21	土	◎七隈人権まつり(七隈小体育館)
22	日	七隈西町 町内人権学習会
23	月	☆食進会 料理講習会・定例会
24	火	民児協 定例会
27	金	公民館避難消火訓練
28	土	☆暴走族追放キャンペーンパレード
		西南杜の湖畔公園インクルーシブな子ども広場公園ワークショップ ☆社協 ひまわりの会(介護者の集い)
29	日	◎ふれあい城南フェスティバル(城南市民センター) ステージ:七っ子合唱団 食バザー:七隈ミラクルズ

11/5 第37回 七隈文化祭  
みなさま、お誘いあわせて公民館にお越しください。

七隈校区人権宣言 二、「身のまわりのあらゆる差別をなくし、人権問題を解決します」

裏面『七隈ふれあいひろば』もご覧ください

福岡市七隈公民館

〒814-0133 福岡市城南区七隈4丁目26番38号 TEL(871)6905 FAX(871)5247



# 七隈ふれあいひろば

＜令和5年10月1日＞



## チューリップサロン

\*子育てサロン\* 0才~就園前の乳幼児

【開設日】毎月 第1・3金曜日

【時間】10:00~12:30【場所】公民館 講堂

※時間内なら、何時にきても、何時に帰っても、結構です。事前申し込みは不要です。

開設日	内容
6	親子遊び 講師:MIKI・ファニョ 担当:チャイルド
20	見守り 担当:スイートピー

♪感染予防のため保護者はマスクを着用してください。  
♪お子さんの飲み物・大きめのタオルを必ず持ってきてください。♪持ち込みの食事はできません。  
◎問い合わせ:七隈公民館 ☎871-6905

## 暴走族をみんなてなくそう

### 街頭キャンペーンパレード!

主催:防犯推進委員会・交通安全推進委員会  
暴走族追放推進委員会・七隈校区自治協議会

10月28日(土) 集合:西南社の湖畔公園多目的広場(干隈中央公園)

集合時間:10:30 出発式:10:45  
パレード:11:10~ 終了時間:12:10(予定)  
※ 梅林中学校吹奏楽部もパレードに参加する予定です。  
※ 自治会・町内会に分かれてパレードします。

## 七隈校区保健衛生連合会

### にこにこペースて歩こう会 のお知らせ

日時:10月14日(土) 10:00~11:30(予定)

※集合場所:七隈小学校 運動場

※歩く場所:西南社の湖畔公園 ※締め切り日:10/12

※回覧で申し込んだ方はお忘れなくご参加ください。

※動きやすい服装で。飲み物・タオルなど持ってきてください。

※雨天の場合:七隈小学校体育館で、松原先生によるレクリエーションを実施します。

◀ 現地解散です。今年も弁当は準備しません。 ▶

「黒田節体操教室」…今月は休みです。

## 《ななっこ料理道場》のお知らせ

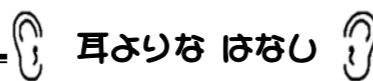
日時:10月14日(土) 10:00~12:00

場所:七隈公民館 学習室・講堂

参加費:無料

小学校を通して配布されるお便りをご確認ください。

主催:ななっこ料理道場運営委員会



## 「自分史」を考える ①

昨年、縁があって社会教育に携わっている方の活動のまとめの製本のお手伝いをすることができました。300ページに迫る仕事の記録で膨大なデータ量でした。私から見るとこれはまさに「仕事自分史」で、こういう自分史があってもいいと思いました。

「自分史」は、今までの自分の人生を振り返ることで、残された人生を明るく豊かに、悔いなく過ごすためにとても大切な作業で、自分の今までの過去を記録したものです。

また、エンディングノートという言葉もしょっちゅう耳にしますね。「高齢者教室」では、「エンディングノートを書こう」と題して意見交換しましたね。自分が最期を迎えるとき、最期をどのように迎えたいのか。葬儀の方法や資産の相続など、残された家族への自分の

最後の希望を伝えるためにとても大切なものとなるのが、エンディングノートですね。

終活を考えると、「自分史」と「エンディングノート」は欠かせないものです。今回は「自分史」について少し考えてみます。

自分史とは、自分自身の生涯で起こった出来事など自分の歴史を文章化して残したものです。また、自分の今まで生きてきた歴史を文章で残すことで、自分が今まで培ってきた経験や知識などを子どもや孫、家族や友人に伝えることができるし、今までの自分の人生を振り返ることで、残された人生をどのように生きていくかを考える道しるべにもなります。

(次号に続きます)

福岡市七隈公民館 館長 松尾 規文

## 七隈アンビシャス広場 10月4日(水)・7日(土)・11日(水)・21日(土)

参加するには保護者承諾書の提出が必要です。密集・密接・密閉にならないように工夫して実施しています。【時間】水曜日 15:00~16:30 土曜日 10:00~12:00  
コロナ感染予防のため、お手紙で参加日を指定しています。どうしても自分の参加日に来られないときは、他の開催日に来てみてください。その日、人数に余裕があれば参加できます。



## フラワーラブメイツ\*校区を花いっぱい\*

◎猛暑の夏を乗り越えた花々は少し弱まりましたが、89歳筆頭のメンバーは下校中の小学生の「お花のお手入れありがとうございます」の声に励まされ、元気に手入れをしています。

◎文化祭が開催されますが、フラワーラブメイツは文化祭には参加せず、ミニガレッジセールをします。日程:11月26日(日) 10時から予定です。

収益は苗や土の購入に充てさせていただきます。

※10月の水やりと手入れの日(水曜日 16時) 10月4日・11日・18日・25日

※お問い合わせは、公民館(電話871-6905)までどうぞ。

## 福岡リーガルクリニック法律事務所の弁護士による 無料法律相談会 10月2日(月) 10:00~12:00

相談は事前の予約が必要です。相談予約やお問い合わせは TEL:874-9292 福岡リーガルクリニック法律事務所へ。

## \*ふれあいランチ\*

ネバーランド会員のみなさまへ

【日時】10月12日(木) 11:30~13:30

【場所】七隈公民館 学習室・講堂

【昼食代】500円

「生き生き講座」がありますので11:30までにきてください。季節の変わり目ですからお気をつけてお過ごしください。



## 七隈グラウンドゴルフ同好会より

お知らせと会員募集!

10月25日(水) 9:00~

10月度月例会を見に来ませんか?

あなたも楽しく健康的な運動をしませんか?

場所:西南社の湖畔公園多目的広場(干隈中央公園)

問い合わせ先は、公民館にお尋ねください。

## 西の堤池ガーデンクラブ主催 収穫祭(体験会)のお知らせ

10月31日(火) 9:30~13:00(予定)

9:30 城南市民センター駐輪場集合

西の堤池ガーデンクラブの活動体験... 濱本暁麗さん

10:30 七隈公民館にて料理講習会... 濱本暁麗さん

「ハーブを使った水餃子とハーブティー」

12:00 緑のコーディネーターの活動について

説明会 → 試食 → 歓談 → 後片付け

※募集人数:7人(先着) ※参加費:無料

※参加希望者は、右の『食進会料理講習会』と同様の申し込み方法でお申し込みください。

※お問い合わせ先は公民館にお尋ねください。

どちらも七隈校区社会福祉協議会主催の事業です。会場は七隈公民館講堂です。

## 健康マージャン会

~第1回 健康麻雀七隈選手権~

10月6日(金) 13:00~16:00 ※参加費:無料

## ひまわりの会 介護者の集い

10月28日(土) 13:00~14:30

専門員が介護の悩みや相談を聞きます。少し息抜きができます。介護している方の同伴も可能です。 ☆参加費:無料

☆申込みと問合せは、民生委員 または、七隈公民館 電話(871-6905)(FAX)(871-5247) 社協事務局 (FAX可)(871-7102)へどうぞ。

## 七隈校区 食生活改善推進員協議会から 《食進会 料理講習会 のお知らせ》

10/23(月) 10:00~12:30

テーマ: 『骨粗鬆症(こつそしょう) 予防の食事』

伝達料理講習会なので保健所で講習を受けたヘルスメイトが、わかりやすく指導します。 参加費:500円

感染対策に配慮しながら、少人数で実施します。 会場:講堂・学習室

受講希望者は、公民館事務室にある『申し込み用紙』に自分で記入するか、自治協議会 FAX 871-7102で申し込んでください。【①参加希望講座名 ②名前 ③住所 ④電話番号 ⑤年齢を記入】

この講座は先着10名です。【締め切り日 10月16日】