

高齢者教室 『春のコンサート』



日時 **4月16日(火)** 場所 七隈公民館 講堂
10:00~11:45

★声楽家:佐伯 洋子 氏 ★ピアノ:安浪由紀子 氏
すてきな歌声を聴きましょう...

参加ご希望の方は、公民館窓口や電話871-6905で
お申し込みください。締め切りは4/15(月)ですが、お早めに
お申し込みください。 ※次回は5月15日(水)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。
申請は、申請締め切日の17時までにお願います。事務室は17時までです。

【令和6年度 七隈公民館における月1回の休館予定日】

4月 7日(日)	5月 6日(月)	6月 2日(日)
7月 7日(日)	8月 4日(日)	9月 1日(日)
10月 6日(日)	11月 4日(月)	12月 1日(日)
1月 4日(土)	2月 2日(日)	3月 2日(日)

- ①4月7日(日)申請締め切りは 3月28日(木)
- ②5月6日(月)申請締め切りは 4月26日(金)
- ③5月3日(金)~5日(日)、申請締め切りは 4月23日(火)

〈福岡市七隈公民館 館長 松尾規文〉

「チョイソコふくおか」運行中 ~買い物や通院などのお出かけにご利用ください~

買い物や通院等の移動手段を確保するため、地域、事業者、市が連携して社会実験を実施しています。「チョイソコふくおか」は、乗車を申し込むと、運行エリア内にある専用の停留所から停留所まで、タクシー車両で乗り合わせて送迎するサービスです。

- ※ 事前の会員登録(無料)が必要です。まずは会員登録をお願いします。
- ※ インターネットで会員登録された方は、直ぐにご利用できます。

【運行時間】:火・木・土曜日 8時~18時(※祝日、年末年始を除く)
【運賃】:300円/1乗車・1人(小学生・障がい者は150円)
【運行エリア】:片江・金山・七隈校区 など

スマホはこちら



停留所マップや会員登録申込書は公民館にあります。
お問合せ先...「チョイソコふくおか」専用コールセンター
TEL 050-201-87015 (月~土 8:00~17:30)

地域を知る 七隈地元学

日時: **4月17日(水)**
10:00~11:45

「七隈郷土誌」を読む

七隈校区の宝、「七隈郷土誌」をじっくり読む時間をもちます。
資料はこちらで準備します。

七隈地元学初心者の方も大歓迎です。
参加ご希望の方は、公民館窓口や電話 871-6905 でお申し込みください。



「公民館の主催事業で楽しみませんか！」

七隈公民館では次のような「公民館主催事業」を行っていきます。
皆様には実施に応じてご案内してまいりますので、どうぞお気軽
にご参加ください。

＜今年度 七隈公民館が行う主催事業＞

- ①子どもの健全育成事業【ななくまあそびひろば】
- ②人権問題学習講座
- ③高齢者地域参画支援講座【高齢者教室】
- ④七隈ゼミ(地域活動を知る講座)
- ⑤地域活動ボランティア養成講座(読み聞かせ交流会含む)
- ⑥環境問題学習講座・花づくり応援事業(緑のカーテン事業含む)
- ⑦七隈地元学講座(地域を知り、地域を元気にする講座)

4月 6日(土)館内サークル代表者会議 10:00~11:00 よろしくお願います。



ななくまあそびひろば わくわく科学実験教室

日時 **4月 4日(木) 10:00~11:45**

『すてきな光のショーを見てみよう』 場所:七隈公民館 講堂
申し込んだ人は、材料代・のみものなどを持ってきてください。

花づくり応援講座 花壇めぐりウォーキング

七隈公民館では花づくり応援事業の一環で、七隈校区で、花づくりをしている
団体の「花壇」を実際に見て歩く「ウォーキング」を実施します。

実施日: **4月 5日(金)** 出発時間:午前 10時 集合場所:七隈公民館(少雨決行)

《花壇めぐりコース》(団体名、場所) ※梅林5丁目集会所でトイレ休憩させていただきます。

- ①フラワーラubeイツ(七隈小前歩道)→②七隈南町花いっぱい運動→③梅花クラブ→④梅香るプロジェクト(福大トンネル南側ほか)→⑤みどりヶ丘ガーデニングクラブ→⑥梅林中公園ガーデニングクラブ(梅林第2 団地)→⑦梅林フラワークラブ(梅林5丁目)→⑧エコガーデンと愉快な仲間達(梅林3丁目)→⑨西南社の花クラブ(西南社の湖畔公園)→解散

※各自飲み物を持ってきてください。

所要時間:約 2時間 参加希望の方は事前にお申し込みください。(4日までに)
お申込み:午前9時~午後5時の時間内に公民館事務室へ(電話番号:871-6905)

環境問題学習講座 ごみ減量について学ぶ講習会

日時 **4月 26日(金) 10:00~11:30**

会場 七隈公民館 講堂 ※環境局ごみ減量推進環境課の出前講座です。
新聞・チラシ・段ボール・雑紙・プラスチック・小型家電...
ごみとして処分しなければ資源になる物がたくさんあります。
わかりやすく説明していただきます。どうぞご参加ください。

わくわくしようよ 七隈ゼミ

日時: **4月27日(土) 10:00~11:30**

「七隈校区を知ろう その1」

参加者が共に学び、つながりあうために令和6年度も「七隈ゼミ」を実施します。
七隈ゼミ初心者の方も大歓迎です。
参加ご希望の方は、公民館窓口や電話 871-6905 でお申し込みください。

◎は表面に、☆は裏面に記事があります 総会は自治協団体のみ記載しています。		
2	火	シニア連 交流サロン(ダーツ)
4	木	◎わくわく科学実験教室
5	金	◎花壇めぐりウォーキング
5	金	チューリップサロン 総会
6	土	◎館内サークル代表者会議
7	日	◎休館日・サークル開始
8	月	☆無料法律相談会
10	水	梅林中学校入学式
11	木	☆ふれあいランチ 七隈小学校入学式
12	金	人尊協 事務局会
13	土	☆ななっこ料理道場 自治協 運営委員会 青少協七隈つくしんぼ 総会・運営委員会
16	火	◎高齢者教室(春のコンサート)
16	火	シニア連 運営委員会 シニア連 交流サロン(ダーツ)
17	水	◎七隈地元学
17	水	☆アンビシャス広場 七隈カフェサロン 社会福祉協議会 総会 人権尊重推進協議会 総会 男女共同参画協議会 総会
18	木	☆アンビシャス広場 体育振興会 総会 食生活改善推進員協議会定例会・総会
19	金	☆チューリップサロン
20	土	☆アンビシャス広場 城南区 監査 ☆社協 健康マージャン会
22	月	シニアクラブ連合会 総会 民生委員児童委員協議会 定例会・総会 保健衛生連合会 総会 ☆アンビシャス広場
23	火	☆アンビシャス広場 ☆アンビシャス広場
24	水	☆アンビシャス広場
25	木	環境推進委員会 総会
25	木	福岡大学社会教育主事研修ガイダンス
26	金	◎ごみ減量について学ぶ講習会
27	土	◎七隈ゼミ
27	土	☆アンビシャス広場 防犯推進委員会 総会
29	月	交通安全推進委員会 総会

公民館は、災害時の一時避難所になります。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。

七隈校区人権宣言 一、「すべての人のいのちを大切にします」

七隈ふれあいひろば

<令和6年4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】第13金曜日(4月は第3のみ)

【時間】10:00~15:00

【場所】七隈公民館 講堂

※時間内なら、何時にきてても、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
19	おやつ作り (10:00~12:00) 担当: キッチンママ

♪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。

◎問合せ: 七隈公民館 ☎871-6905へ

《ななっこ料理道場》からのお知らせ

日時: 4月13日(土) 10:00~13:00

場所: 公民館 学習室・講堂 参加費: 無料

お知らせが学校を通して配られます。

内容を詳しく見てください。

主催: ななっこ料理道場運営委員会

七隈校区 社会福祉協議会 健康マージャン会 4月22日(月) 13:00~16:00
今年度から第4月曜日に実施します! ☆参加費: 無料 ※未経験者歓迎! 場所: 七隈公民館講堂

福岡リーガルクリニック法律事務所による 無料法律相談会

4月8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 874-9292 福岡リーガルクリニック法律事務所へ。



フラワーラブメイツ

校区を花いっぱい

◎「花づくり団体交流会」で各団体の花づくりの楽しみや工夫や苦勞をうかがい、「花壇めぐりウォーキング」が楽しみです。

※4月の水やりと手入れの日(水曜日 15:30~)

4/3, 4/10, 4/17, 4/24

一緒に活動できる方、どうぞお越しください!

七隈校区衛生連合会

からのお知らせ

私たち保健衛生連合会は地域の皆さんの健康増進および疾病予防などの公衆衛生の向上のための活動をしています。毎月第4水曜日の黒田節体操のほかに健康に関する事業を実施します。

4月は、総会のため

「黒田節体操」はお休みします。

「ハウ酸だんご」づくり

「家にゴキブリがいなくなった!」と大評判の「ハウ酸だんご」

4月24日(水)に保健衛生委員がゴキブリ駆除に効果があるといわれている「ハウ酸だんご」を作成します。

この「ハウ酸だんご」をご希望の方には、24日(水)の14時30分から16時の間に、作成した物を、1パック500円(材料費)でお譲りします。

希望者は必ず4月16日までに公民館にある申込用紙に各自記入してください。自分で申し込めない人は各町の保健衛生委員に申し出てください。

公民館への電話では受付できません。

ふれあいランチネバーランド

ひとり暮らしの高齢者・障がいのある方とボランティアのつどい

【期日】4月11日(木) 12:00~13:30

【場所】公民館 学習室・講堂 【昼食代】500円

みなさま、お気をつけてお越しください。

会員もボランティアも欠席の連絡はしてください。

七隈グラウンドゴルフ同好会 見学にいらっやいませんか?

4月の月例会 4月24日(水) 9:00~

場所: 西南杜の湖畔公園 多目的広場(千隈中央公園)

※問い合わせ先は、公民館にお尋ねください。

仲間を募集しています。公民館で待っています。

春はいろいろなことにチャレンジするスタートの季節ですね。

各団体についての詳しいことや申し込み、問い合わせ先は公民館にお尋ねください。

◎七隈校区合唱団 「10月の人権まつりで第九を歌いましょう」

4月12日(金)午後7時~午後8時・4月19日(金)午前11時~12時

◎手話ダンス サークル はなみずき

毎月第1~第4金曜日 午後1時30分~午後3時30分

歌に合わせた手話を覚えてみんなで踊っています。楽しいですよ!

◎七隈囲碁 サークル A・B

毎月第1~第4月曜日 午後1時~午後3時・午後3時~午後5時

初心者も歓迎。年齢不問。健やかな老後を送るため、あなたも始めませんか?

《自治協議会より校区のみなさまへご報告》『七隈校区 能登半島地震被害への義援金』についてご報告いたします。

自治協運営委員会で協議されたこの取り組みですが、町内会・自治会や各種団体などのご協力により、580,000円になりました。

お預かりした義援金は、城南区役所総務課、福岡市を介して被災地へ確実に届けられます。

『春です!できることをさらに伸ばしましょう』

「何でも自分でやりたい!」と思うのは、意欲的でよいことと思いますが、人の助けを借りたくないため、いろいろなことを我慢してしまうこともありますね。車いすを押してもらえばもっと遠くに行けるのに、「人の手を借りたくないから」と車いすを拒んでしまいます。介助の人に頼めばもっといろいろな料理が食べられるのに、「台所に他人が入るのはイヤ」といってカップ麺やコンビニのご飯で済ませようとする。

そうなることでできることがどんどん制限されてきます。人間として生まれた以上、だれしも機能は衰えてきます。足腰が先に衰える人もいれば、脳が先に衰える人、どちらが先かは、個人差がありますね。大切なことは、機能が落ちてきた時に嘆くことではなく、「まだできること」の機能をがんばって残して、「できなくなったこと」については

耳よりな はなし

深くあきらめましょう。できないことで、ストレスをためないことです。車いすの生活になっても、頭がしっかりしていれば座ってできる楽しいことをたくさんやりましょう。大切なのは、「できること」があることを喜ぶことです。老化が進むパターンとして一番多いと言われるのが、意欲が衰えた結果、外に出なくなり体を動かさない、人との会話が減り、頭を使ったりしなくなることです。

逆に、年をとっても意欲が衰えない人は、足腰が弱くなっても、少し認知症が始まったとしても、ずっと元気で楽しそうです。季節は春です。出かけましょう!ぜひ、うまく周りの人や道具に頼って生きる、楽しい80代~90代を目指してください。

福岡市七隈公民館 館長 松尾 規文

シニアクラブ名	町名	
健寿会	七隈本町	
長寿会	七隈南町	
第1福寿会	干隈	
第3福寿会	干隈	
梅林東町福寿会	梅林東町	
千歳会	梅林3丁目	
みどりの会	梅林4丁目	
西梅林福寿会	梅林5丁目	
万寿会	第1	七隈西町3丁目
	第2	七隈西町5丁目1区
	第3	七隈西町5丁目2区
	第4	七隈西町6丁目

各クラブの会長さんの連絡先電話番号は、公民館にお尋ねください。

『あなたも仲間!』
七隈校区シニアクラブ連合会 会員募集
校区のシニアクラブは全部で8つあります。校区シニア連としての活動(カラオケ教室・ダンス)、会ごとの独自の活動(ウォーキング大会・清掃活動・グラウンドゴルフなど)活発に行われています。

七隈校区 食生活改善推進員協議会 からののお知らせ

食生活改善推進員は、保健所で講習を受け『ヘルスマイト』として、地域の行事などに参加します。健康の輪を広げるために、地域の皆さんといっしょに健康について学んでいます。『ヘルスマイト』講習会については市政だよりでご確認ください。公民館で「料理講習会」を実施する際は『公民館だより』で地域の皆さんにお知らせします。