

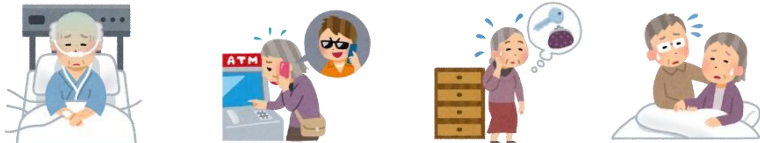
公民館から

◇ これからの暮らし方講座

高齢者の一人暮らしを取り巻く課題と対応について、総合的に理解するための講座を、全5回にわたって開催します。

～ 高齢者を取り巻く問題の例 ～

【健康・病気の不安】 【犯罪被害】 【認知症の発症】 【要介護状態】



区分	日時	テーマ
第1回	5月29日(水) 13:30～15:00	・「高齢者が一人暮らしになるとどうなる？」 ・体験談(地域の方) 「一人暮らしになってみて」

※ 第2回は、7月に「国際ロマンス詐欺」など、特殊詐欺のお話を予定しています。

各種団体から

◇ 堅粕校区歩こう会

主催：衛生連合会
日時：5月8日(水)
集合：10:00 堅粕公民館
行先：博多の町巡り(東長寺ほか)
※ 水筒を持参してください。



◇ ととくらぶ(乳幼児とパパの遊び場)

主催：男女共同参画協議会
日時：5月18日(土) 10:00～12:00
会場：堅粕公民館 講堂



◇ 令和6年度委員総会

日時：5月18日(土) 13:30～
会場：堅粕公民館

◇ 令和6年度総会

主催：防犯・自主防災委員会
日時：5月18日(土) 10:00～
会場：堅粕公民館

◇ 令和6年度総会

主催：社会福祉協議会
日時：5月25日(土) 13:00～
会場：堅粕公民館

福岡市から



【問い合わせ先】 博多区役所 地域支援課 TEL: 092-419-1048

ふくコミ
お住いの地域の自治会や自治協議会、公民館の情報をご覧いただけます。

地域の取り組みをご紹介します



しっとく博多区
校区の行事やふれあいサロン、健康情報などをまとめたサイトです。

校区情報をお知らせ



館長のつぶやき

～ 世に「下戸と化け物はなし」 ～

この世に化け物がないのと同じように、本当に酒が飲めない人はいない、という慣用句？ことわざ？があるようですが、私の場合、一口飲むと顔はもちろん体中が赤くなり、動悸が激しくなって、ついには眠りこける、というのがお約束だったので、定年後は無理には酒を飲まないということを信条にしています。

下戸を化け物と同列に扱うことには少々抵抗を感じますが、現実には私だけでなく、下戸は存在していますよね。

アルコールが肝臓で分解されるときに「アセトアルデヒド脱水素酵素」が大いに働くのですが、日本人にはこの酵素の働きが弱い方が多くいるそうです。そういう方は、少量の飲酒でフラッシング反応(顔面紅潮、嘔気、頭痛、眠気)を起こしてしまうので、めったに飲酒はしません。

私も現役の頃は、必要やむを得ず、酒を断れない状況がありました。いわゆる「飲みニケーション」という言葉が全盛時代で、ことあるごとに飲み会が行われていました。

私の場合は、会合そのものを否定するわけではなく、ただ単にお酒を飲むのが苦手で、強要されなければそれはそれで楽しめるものです。

多様性の時代であり、「下戸は個性だ！」との主張も受け入れられつつあり、ノンアルドリンクも多様化が進んでいますので、双方ともに飲み会を楽しみ、コミュニケーションを図れるようになればと思います。

体育振興会から

◇ 令和6年度 堅粕校区スポーツ大会予定表

日時	大会名	会場
5月19日(日) (雨天中止)	第2回 校区モルック大会	堅粕小学校 グラウンド
7月21日(日) (雨天中止)	町内対抗 壮年ソフトボール大会	東光中学校 グラウンド
9月8日(日) (雨天中止)	町内対抗 グラウンドゴルフ大会	堅粕小学校 体育館
10月6日(日) (予備日10月13日)	第61回(令和6年度) 両校区スポーツ大会	堅粕小学校 グラウンド
1月26日(日) 10:00～受付	第13回町内対抗 ボウリング大会	パピオボウル

公民館からのお知らせ

◇ 臨時休館について

- ・ 5月3日(金)～5月5日(日)(ゴールデンウィーク)
- ・ 5月26日(日)

この日の利用申込みをされる場合は、5月16日(木)までをお願いします。

堅粕健康づくり教室のご案内

共催：衛生連合会・堅粕公民館

◇ 堅粕健康づくり教室の年間予定表

どなたでも参加できます！会場は堅粕公民館です。

日時	内容
5月22日(水) 13:30～15:00	医療講演会【香椎原病院 出前講座①】 ○脳トレで楽しく頭の体操♪
9月13日(金) 13:30～15:00	医療講演会【香椎原病院 出前講座②】 ○自宅でする！簡単エクササイズ紹介
12月11日(水) 13:30～15:00	管理栄養士講話 ○調理簡単☆バランス食レシピ紹介
2月19日(水) 13:30～15:00	○“ユマニチュード”を知ろう ～やさしさを伝えるコミュニケーションケア技法～