



# 博多

## HAKATA

博多区役所 〒812-8512 博多区博多駅前二丁目9-3

区役所電話番号案内 ☎ 441-2131

区ホームページ <http://www.city.fukuoka.lg.jp/hakata/>

区の人口 208,757人 (男 102,763人 女 105,994人) 世帯数 117,428世帯 (平成21年5月1日現在推計)

マークの説明 期=日時、開催日、期間 所=場所 対=対象 定=定員 料=料金、費用 問=問合せ ☎=電話 F=ファクス 申=申込み 託=託児

### 祝 落成！ 席田公民館

席田小学校横に建て替え中だった席田公民館(空港前三丁目19-32)が、老人いこいの家との複合施設として、新しく生まれ変わりました。

5月9日に開催された同公民館の落成式には、地域住民ら約130人が参加。式典の中で、同公民館館長の山内茂幹(やまうちしげもと)さん(74)は、「福岡空港が隣接する特色ある席田校区の地域コミュニティー拠点として、地域の発展に寄与していきたい」とあいさつし、多くの人たちが公民館を中心としてコミュニティーの輪を広げていくことを願っていました。

同公民館は1日(月)に開館します。施設の利用に関する問い合わせは、同公民館☎611-0315 F611-0386へ。



公民館スタッフ(左)と新しくなった公民館(右)



「食」は、私たちが生きていくために欠かすことができません。また、「おいしい食事」や「楽しい食事」は、心豊かな生活を送るために、とても大切です。しかし近年は、食の大切さに対する意識が薄れ、栄養が偏った食事や不規則な

朝食を取らず、脳へのエネルギー供給が不足すると、「イライラする」「体がだるくなる」「物事に集中できない」などの症状が表

れ、勉強や仕事の能率低下につながります。特に、育ち盛りの子ども

#### ■6月は食育月間です



いくちゃん

福岡市食育推進計画マスコットキャラクター

食生活が原因による肥満や生活習慣病が増えています。区は、「食育月間」である6月を重点に、家庭や地域、学校、職場などと連携し、規則正しい食生活の過ごし方や、バランスの良い栄養の取り方など、それぞれに合わせた食育を推進しています。

「区では、親子食育教室の開催や、校区などで実施する食育教室への栄養士の派遣など、幼少期から高齢者までの年代に応じた食育を推進していますので、ぜひ活用してください」と区健康課の増野登志子さん。皆さんも、家族や地域の

ちょっと空いた時間で健康づくりができるウォーキング。安全に無理なく歩くためのポイントは…。

#### ■やっぱりお薦め！ ウォーキング

足の筋肉量は全身の筋肉量の3分の2を占めており、足を動かすことで体のいろいろな組織が活発に働き出します。「運動する時間がない」「運動が苦手」という人でも、テレビを見ながらの体操や風呂上がりのストレッチなど、日常生活の中でできる簡単な運動を取り入れ、日ごろから体を動かす習慣を身に付けましょう。

「運動する時間がない」「運動が苦手」という人でも、テレビを見ながらの体操や風呂上がりのストレッチなど、日常生活の中でできる簡単な運動を取り入れ、日ごろから体を動かす習慣を身に付けましょう。



夏場は特に汗をかきやすいため、水やお茶で小まめに水分を補給しましょう。 ※区保健福祉センターや地域では、さまざまな健康づくり教室やウォーキング事業などを実施しています。ぜひ、参加してください。

#### ●体調チェック

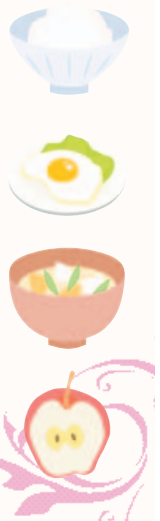
その日の自分の体調により、歩く時間や早さを決めるなど、無理をしないことが長続きのコツです。

●ストレッチ 屈伸などのウォーキング前後のストレッチは、体に「歩き始めや歩き終わり」の信号を伝えます。しっかりと行いましょう。

#### ●水分補給

#### 朝ごはんのポイント

- 主食をしっかり と ごはんやパン、めん類など炭水化物を多く含む主食を食べましょう。活動するためのスタミナ源となります。
- タンパク質を取りましょう 肉・魚・卵・大豆製品は、成長期の子どもの体づくりに重要なタンパク質食品。朝食でも食べたい食品です。
- 体が温まる一品を 温かい汁物やホットミルクなどを飲むと、起きたての低い体温が上がって、体が活動しやすくなります。
- 野菜や果物を忘れずに 体の調子を整えるビタミンや、ミネラルと食物繊維が豊富な野菜や果物も忘れずに取りましょう。
- 手早く作れるものを 電子レンジや一つのフライパンで手早く作れる献立も活用してみましょう。



#### 10分程度で簡単にできる朝食レシピ

##### ■レタスのチャーハン(4人分)■

- 【材料】
- |         |       |      |         |
|---------|-------|------|---------|
| ごはん     | … 4杯分 | 干しエビ | … 大さじ1  |
| レタス     | … 60g | 塩    | … 小さじ1弱 |
| 卵       | … 2個  | こしょう | … 少々    |
| ハム(きざみ) | … 2枚  | ごま油  | … 大さじ1  |

- 【作り方】
- ①レタスをちぎる(大きめのせん切りでもよい)。
  - ②フライパンにごま油を熱し、ハム、干しエビを入れて炒め、溶いた卵を入れて大きく混ぜる。
  - ③ごはんを加え、ほぐれたらレタスを入れて塩・こしょうで味を付ける。



※食育に関する問い合わせは、区健康課☎419-1091 F441-0057まで

#### 65歳からの転倒予防教室に参加しませんか

年齢を重ねても、健康で若々しくいるためには、日ごろからの運動が必要です。転倒予防教室では、体の中で一番大きな太ももの筋肉をしっかり動かし、運動習慣を身に付けることで、寝たきりの原因ともなる転倒を防ぎます。

今年度は季節ごとに5日間のコースを年4回実施します(参加無料)。プログラムは右表のとおりで、開催時間は午前10時～正午。定員は各回20人です。

次回(6月15日号で募集予定)以降の開催日程や申し込み方法などは、順次、保健だよりに掲載します。問い合わせなどは下記まで。

☎419-1100 F441-0057まで



回	内容
1	体力測定
2	転ばないための環境整備 ステップ運動
3	お口の健康、ステップ運動
4	栄養バランスの話 ステップ運動
5	体力測定

保健だよりは毎月15日号をご確認ください

5月15日号からの区版リニューアルにより、毎回掲載していた「保健だより」は毎月15日号に1か月分の予定を掲載しています。次回は6月15日号の区情報BOXをご覧ください。