


七隈ふれあいひろば

＜令和7年 3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**（今月は第1のみ）
【時 間】10:00～15:00
【場 所】七隈公民館 講堂

※時間内なら、何時にきても、何時に帰っても、結構です。事前申し込みは不要です。
お気軽にお越しください。

開設日	内 容	担 当
7	見 守 り	チャイルド

♪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。持ち込みの食事もできます。
◎問合せ：七隈公民館 ☎871-6905へ



七隈アンビシャス広場

＊小学生のための広場＊

【時間】水曜日 15:00～16:30 土曜日 10:00～11:30
3月1日（土）・5日（水）・15日（土）・19日（水）

初めて参加する児童は保護者承諾書を持ってくるください。
保護者承諾書が手元に無い場合は、公民館にも置いています。

《ななっこ料理道場》のお知らせ


日時：3月 8日（土）10:00～12:00
場所：公民館学習室・講堂 ※2月の当選者に3月の参加票が届けられます。
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

3月24日（月）13:00～16:00
☆参加費：無料 ※未経験者歓迎！ 場所：七隈公民館講堂

「黒田節体操とストレッチ・脳トレクイズ」

日時：3月26日（水）10:00～12:00
場所：七隈公民館講堂 主催：保健衛生連合会



フラワーラブメイツ

＊校区を花いっぱい＊

◎下校時「お花のお手入れありがとうございます」とあいさつしてくれる小学生の卒業を花々で見送れるように手入れをしています。
◎3月の水やりと手入れの日（15:30～）
3/5, 3/12, 3/19, 3/26

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** **4月 7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福岡リーガルクリニック法律事務所 TEL：874-9292へ。

青少年育成協議会七隈つくしんぼ **「歌の広場」**

歌の好きな小学生あつまれ！音楽を楽しみ、歌を楽しむ広場です。
1月は、校歌・茶つみ・雨ふりくまのこ、などを楽しく歌いました。
開催日時：3月は、4日（火）・18日（火）14:45～16:00
開催場所：七隈公民館 地域団体室
申し込み：小学校を通して配布された「歌の広場」のプリントの
申込書を初めて参加するときに提出してください。

七隈グラウンドゴルフ同好会

見学にいらっひゃいせんか？

3月の月例会 **3月 26日（水）9:00～**

場所：西南杜の湖畔公園 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。

七隈公民館には「小型電子機器回収ボックス」があります。
携帯電話・デジタルカメラ・ACアダプター・コード・リモコンなどを回収しています。

『70代の危機を乗り越える』

70代以降になると、親しい家族との死別を経験します。昔は40～50代ぐらいで自分の親と死別していたのですが、今は70代になってから親を見送ることが多くなりました。配偶者との別れも70代が増えてくるでしょう。家族や親しい人との別れから立ち直れず、うつになってしまふ人もいます。70代の男性は、セロニンや男性ホルモンの分泌が減少してきているので、うつになりやすいと言われます。精神科の先生の意見では、親の死がとてもこたえるという人は、親子関係に対する罪悪感を持っているそうです。これまで不仲であった、親不孝ばかりで親孝行がろくにできなかった、そんな思いが罪悪感となって、いざ親がなくなると喪失感に耐えられなくなるそうです。もっと親が元気なうちに親孝行すべきで、美味しいものを食べに連れて行ったり、一緒に旅行したり、もっと日常的に親孝行体験を積み重ねるべきだと言われます。それがあれば、罪悪感や喪失感から救ってくれるように思います。

耳よりな はなし

また、配偶者との死別の際も、非常に落ち込んで立ち直れないほど大きなショックを受ける人もいますね。それは、その人がとても充実した夫婦関係であったからでしょう。そこをところをもっと誇らしく思いたいです。そして、そのつらい思いや誇らしさを素直に話せる友だちがどれだけいるかということが大事なところ。一人で閉じこもらずに、人に話す、聞いていただくことで心がすくわれ立ち直る力になります。70代でも孤立しないで人間関係を保ち続けましょう。公民館での会合を利用するのが一番です。70代から80代は、行動のすべてが「夫婦二人だけ」にならないよう気をつけましょう。夫婦だけの人間関係でなく、他の人たちとの接点もお互い保つよう心がけます。

どうぞ、「高齢者教室」「ふれあいランチ」「サロン」等に積極的に参加、交流を続けましょう。

福岡市七隈公民館 館長 松尾規文



＊ふれあいランチ ネバーランド＊

ひとり暮らしの高齢者や障がいのある方とボランティアのつどい
【期 日】3月13日（木）【時 間】12:00～13:15
【場 所】七隈公民館 学習室・講堂
【昼食代】500円
「参加者のみなさま、お気をつけてお越しください」

仲間を募集しています！公民館で待っています！

◎手話ダンス サークル はなみずき
毎月第1～第4金曜日 13:30～15:30
歌に合わせた手話を覚えてみんなで踊っています。
◎子どもバレエサークル
毎月第1～第4火曜日 ①16:00～17:00②17:00～18:00
幼児クラスと小学生クラスに分かれています。
気軽に見に来てください。
◎七隈囲碁 サークル A・B
毎月第1～第4月曜日 ①13:00～15:00 ②15:00～17:00
初心者も歓迎。健やかな老後を送るため、あなたも始めませんか？
詳細・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》

「防災食」

3月24日（月）10:00～13:00
災害が起きた時にどう過ごせるか、とても気になりますね。「防災食」を作る体験は貴重ですよ。
※会場：公民館学習室 ※参加費：500円
※持ってくるもの：エプロン・三角巾・マスク
★参加希望者は、公民館事務室にある『申し込み用紙』にご自分で記入してください。来館できない場合は自治協ファックスで料理講習会の申し込みができます。
①名前 ②住所 ③電話番号 ④年齢 を記入し
自治協議会のFAX 871-7102へ。（締め切り3/17）
初めての方も、お気軽なお申し込みください。