

第24回「盆綱」夏祭り

日時 7月26日(土)18:00~
場所 三尾池公園 ※小雨決行

本校区では、お盆に綱引きをすることから略して「盆綱」と呼ばれています。

大字堤民俗資料によると、昔「雨乞い」に使用したワラを綱状にして引き合ったところ、豊年満作だったそうです。同じような吉事が続くうちに、豊年満作を祈願する行事として「盆綱」が始まりました。

別紙でプログラム、会場案内図をつけています。
校区伝統行事へぜひご参加下さい！



堤丘校区伝統行事保存会
堤丘校区自治協議会

市民総合スポーツ大会 城南大会

日時 8月3日(日)
場所 城南体育館

連覇目指して頑張ります！
応援よろしくお願ひいたします！

堤丘校区体育振興会



さわやかウォーキングの会

日時 8月4日(月) 9:00
集合場所 堤丘公民館
※雨天時は室内運動

講堂で体操をしてウォーキングに出かけます。
暑くなりますので、水筒・タオルを忘れずにご持参ください。
堤丘校区環境衛生連合会/さわやかウォーキングの会



校区健全育成パトロール

保護者や地域の皆さんで校区パトロールをします。
ぜひご参加ください！

開催日 8月1日(金) ※少雨決行
集合時間 19:50
集合場所 堤丘公民館前

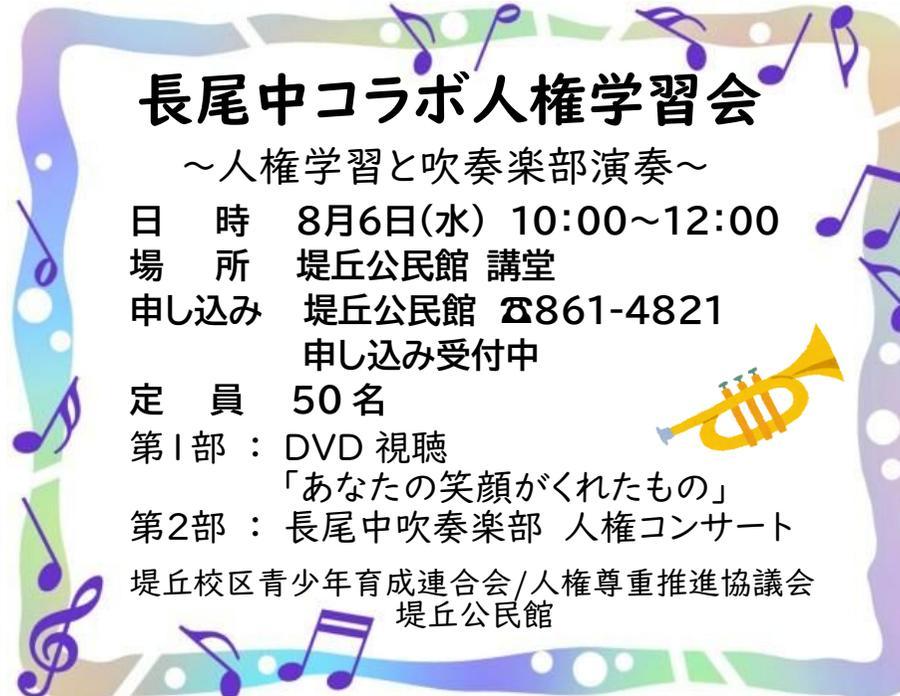
青少年育成連合会/安全安心まちづくり推進委員会

長尾中コラボ人権学習会

～人権学習と吹奏楽部演奏～

日時 8月6日(水) 10:00~12:00
場所 堤丘公民館 講堂
申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821
申し込み受付中

定員 50名
第1部：DVD視聴
「あなたの笑顔がくれたもの」
第2部：長尾中吹奏楽部 人権コンサート
堤丘校区青少年育成連合会/人権尊重推進協議会
堤丘公民館



カフェつつみがおか

日時 8月30日(土)
10:00~14:00
場所 堤丘公民館 講堂

コーヒー・お茶のご提供をしています。
食事類(お弁当・お菓子など)は
ご持参ください。
10時から14時の間、カフェ開催時間中は
何時にお越しいただいても大歓迎！

ゆっくりお茶を飲みながら、おしゃべりを
楽しんでお友達をつくりませんか。

堤丘校区自治協議会



来月の開催予告

現在企画中!詳しい内容は来月号でご案内します

9/13(土) 男女共研修、講演会



「男女共同参画」とは何か、
楽しくわかりやすい動画を見ながら
改めて学びます。

9/17(水) 環境衛生連合会 健康講座

管理栄養士による生活習慣病予防に
ついてのお話

9/20(土) 校区 献血

堤丘・堤校区共同開催

暑い夏 熱中症に注意!



熱中症による救急搬送者が急増しています。
水分補給や室温の調整など、熱中症予防を
心がけてください。

ホームページ

福岡市 熱中症情報



または右記二次元コードより確認を!

今月のすこやか広場

8月の開催日 4日・18日

時間 10:30~12:30

場所 堤丘公民館 講堂

8月4日は「子どもプラザ」より

子育て支援コンシェルジュ北川氏が来館します。
子育てについてのお話や、心配事などご相談ください。
夏休みのお兄さんお姉さんも涼しい公民館で
遊みましょう♪

【9月の予定】

9月は1日・8日・29日に開催します。

堤丘校区社会福祉協議会
子育てサロン



暑さに負けず



健康コラム

頭と体にビビッと刺激を与えましょう

脳の働きは、使わないと次第に衰えていくことがわかっています。しかし、脳に適度な刺激を与えることで、働きを活性化することができます。暑さに負けないように脳に刺激を与えていきましょう！



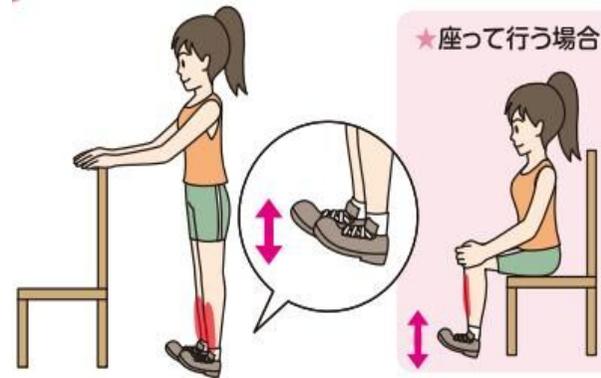
下の計算式の□に+、-、×、÷のいずれかを入れて、計算式を完成させましょう！

- | | |
|--------------|---------------|
| ① 8 □ 1 = 8 | ⑥ 11 □ 7 = 4 |
| ② 3 □ 9 = 12 | ⑦ 15 □ 3 = 5 |
| ③ 1 □ 1 = 0 | ⑧ 20 □ 4 = 5 |
| ④ 9 □ 3 = 3 | ⑨ 10 □ 5 = 50 |
| ⑤ 6 □ 2 = 3 | ⑩ 22 □ 2 = 20 |

逆さになった時計です。何時何分でしょう？

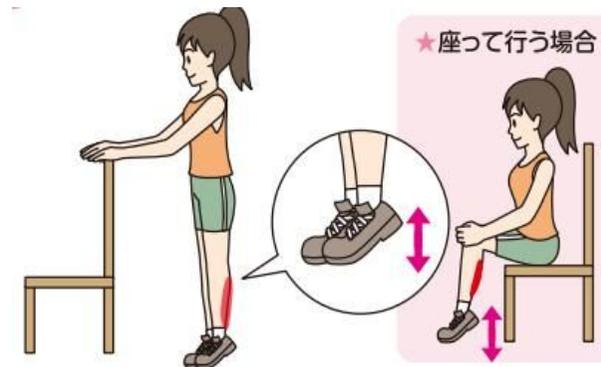


体を動かすことも大切です！
室内でもできる運動から取り組んでみましょう！
転倒予防に効果的な運動をご紹介します♪



すねの筋力アップ(つま先上げ)
かかとを床につけたまま、つま先の上げ下げを繰り返します。

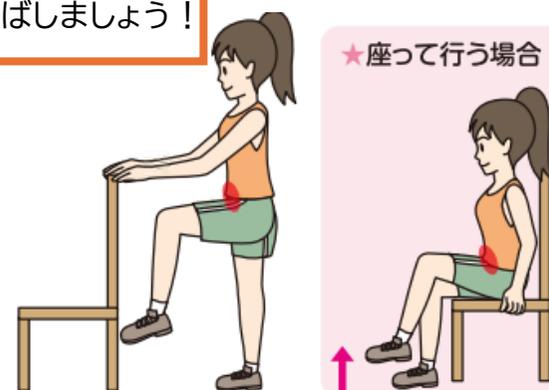
★回数の目安 10~20回
つまずき予防に効果的です！



ふくらはぎの筋力アップ(かかと上げ)
つま先を床につけたまま、かかとの上げ下げを繰り返します。

★回数の目安 10~20回
ふくらはぎは、歩くときに使う大切な筋肉です！

背筋を伸ばしましょう！



腸腰筋の筋力アップ(膝上げ)
膝を胸に引き寄せ、5秒間保ちます。5秒数えたらゆっくり下ろします。

★回数の目安片足 10回ずつ
腸腰筋はおなかの中深くにあり、股関節と腰部に関わる大切な筋肉です