

健康寿命の伸長は 生活習慣病の予防から

毎年2月は生活習慣病予防の意識向上によって健康寿命の伸長を目指す「全国生活習慣病予防月間」です。本活動の基本テーマは「一無、二少、三多で生活習慣病予防」です。

“一無、二少、三多”とは**一無**（無煙・禁煙のすすめ）、**二少**（少食・小酒のすすめ）、**三多**（多動・多休・多接のすすめ）という生活習慣予防に効果がある具体策です。毎年この具体策の中から強化テーマを取り上げています。今年の強化テーマは多接（多くの人、こと、ものに接する）です。新型コロナウイルスの感染を予防する観点から人と直に接することは工夫が必要ですが多くの人やこと、ものと接し、生活の中に「楽しさ」や「やりがい」をもつことは健康につながります。

鳥飼校区自治協議会では健康づくり部を中心に、皆さまの健康に役立つ事業を実施しています。興味のあるものがあれば参加して、健康づくりに取り組みましょう。

自治協が主催する健康づくり事業

健康づくり部

※ 各事業の詳細は自治協だよりや掲示板で案内しますのでご確認ください。

■ 歩こう会

健康づくり部では毎月「歩こう会」を実施しています。歩く距離に応じて2班に分かれています。

A 班（健脚コース）

季節に応じて、様々なコースを歩きます。しっかり歩きたい方にお勧めです。

4月～12月は事前申込み不要です。毎月第2木曜日 9:30 に鳥飼中公園に集合して下さい。

2月と3月は特別コースで事前の申込みが必要となります。

本年度2月は中止します。3月は実施未定です。今後の自治協だより等をご確認ください。

B 班（ハミングロードコース）

樋井川沿い 1.2 kmをゆっくり歩きます。事前申込みは不要です。

毎月第2木曜日 9:30 に鳥飼公民館に集合して下さい。

■ みんなで“とり”くもう！！健康づくり教室

年5回程度、健康に関する各種講座を実施しています。

詳細は自治協だよりやチラシをご覧ください。

（令和3年度実施例：ストレッチ教室、足腰トレーニング、「歯と口からの健康づくり」講演会）※次回は6月ごろ開催予定

■ 食進会伝達講習会 ※令和3年度は中止しています。

食進会（食生活改善推進協議会）では健康づくり部と共催で生活習慣予防のための献立や調理についての講習会を実施しています。



自治協だよりの内容に関するお問い合わせは、自治協議会事務局までご連絡ください。
鳥飼公民館内に事務所を開設しています。（毎週火曜日と木曜日の14～16時）

TEL092-846-0656

2月の主な予定

2	水	13:10	下校パトロール
5	土	20:00	夜間パトロール（5丁目）
9	水	14:45	下校パトロール
10	木	9:30	歩こう会 B班(1キロ位歩ける人)【鳥飼公民館集合】 ※A班はお休みです。健康づくり部
12	土	20:00	夜間パトロール（6丁目）
16	水	14:45	下校パトロール
19	土	10:00 20:00	自治協議会定例理事会【鳥飼公民館】 夜間パトロール（7丁目）
22	火	10:00	おしゃべりひろば（乳幼児対象） 鳥飼アンビシャス広場・社会福祉協議会
25	木	20:00	ちょこパト ※1・4丁目は夜間パトロールを兼ねます。

※ 各行事は中止・変更の可能性があります。
変更等は掲示板等でお知らせしますので、ご確認ください。

龍 敦子さんが福岡市交通安全功労者表彰を受彰しました 交通安全部

鳥飼校区で交通安全活動に取り組んでいる龍 敦子さんが令和3年度の福岡県と福岡市の交通安全功労者表彰を同時受彰しました。

本表彰は「日頃から交通安全活動に積極的に取り組み、顕著な功績をあげられている個人及び団体」を表彰するもので、龍さんは『校区内の交通量の多い交差点において、多年にわたり幼児や学童等の交通安全指導誘導活動を毎朝実施している』ことが評価されての受彰となりました。



青パト車両が配備されました

令和3年12月17日に鳥飼校区に青パト車両が配備されました。「青パト」は青色回転灯を装備した車両での自主パトロール活動です。

当校区では、これまでも夜間パトロールやちょこパトなど様々な自主防犯活動を行ってきました。青パト車両の配備でこれまで以上に安心安全のまちづくりに取り組んでまいります。



歳末防災防犯パトロール実施 防災防犯部

令和3年12月28日「歳末防災防犯パトロール」を実施しました。

昨年度は参加者の密集を避けるために各町内の集合場所から出発しましたが、今年度は2年ぶりに鳥飼公民館に集合して実施しました。

安心して年越しができるよう各町内から多くの方々に参加していただきパトロールしました。



鳥飼公民館前に集合してから出発