

第22回「盆綱」夏祭り

日時 7月29日(土) 18:00~

場所 みつおいけ
三尾池公園

小雨決行

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！



盆綱ってなあに？

地域によって時期や由来は異なりますが、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。起源など定かでないことも多いですが、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。

平成9年に戦中より途絶えていた「盆綱」が復活しましたが、コロナ禍により開催を休止していた地域の夏祭りです。

堤丘校区伝統行事保存会
堤丘校区自治協議会

校区健全育成パトロール

保護者や地域のみなさんで校区パトロールをします。ぜひご参加下さい。

開催日 8月4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
防犯防災推進委員会

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！

堤丘校区健康講座 第1弾！ 「タオル体操」

講師：健康運動指導士 平塚 泉 先生

日時 8月7日(月) 10:00~12:00

場所 堤丘公民館 講堂

申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821

申し込み継続中

定員 事前予約制 先着 35名

※タオルをご持参ください

フェイスタオルやバスタオルなどの長さのあるタオルがおすすめです。飲み物を忘れず持参ください。

さわやかウォーキングの会
堤丘校区環境衛生連合会
城南区保健福祉センター



令和5年度 高齢者乗車券の申請開始

交付を受けるには、毎年申請が必要です。継続利用される方も申請が必要です！郵送もしくはオンラインで申請してください。9月の交付を希望される方は、8月25日までに申請が必要です。

問い合わせ先

高齢者乗車券郵送受付センター
(平日午前9時~午後5時)

電話 0120-502-633 (通話無料)

FAX 0120-880-219 (問い合わせ専用)



今月のすこやか広場

8月の開催日 7日・21日・28日

時間 10:30~12:30

場所 堤丘公民館

あつい！暑い夏本番!!

夏休み中のお兄さん、お姉さんも涼しい「すこやか広場」で一緒に遊びましょう。お待ちしております♪

【9月の予定】

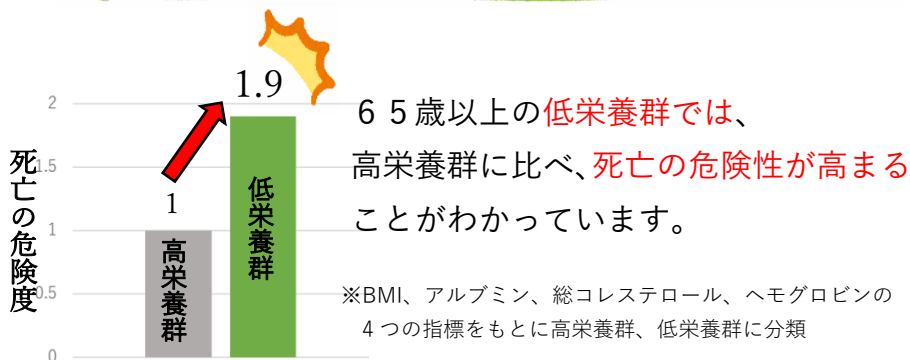
9月は4日・11日・25日に開催します。

社会福祉協議会
子育てサロン



知っていますか？

低栄養だと、死亡のリスクが **1.9 倍**に！？



参考) Shinkai et al. The Gerontologist, 48(special issue II), 125, 2008; 新開省二, 日本医事新報, 4615, 71-77, 2012

低栄養による日常生活への影響

筋力の低下

- ・ペットボトルの蓋が開けにくい
- ・歩く速度が遅くなる

転倒・骨折しやすい

- ・躓きやすい
- ・骨がもろくなる

免疫力の低下

- ・病気にかかりやすくなる

疲れやすい 元気がでない

- ・引きこもりがちになる
- ・活動量が低下する

バランスの良い食事のポイント

3食、食べる

- ・家族や友人と食事を楽しむことで食欲もアップ

主食・主菜・副菜を組み合わせる

- ・「一汁三菜」を基本に考えるとバランスが整いやすい

いろんな食品を組み合わせる

- ・1日7種類以上の食品を組み合わせましょう



タンパク質は足りていますか？

筋肉を作るのにとても大切！

【65歳以上】1日のタンパク質量 (g) の目安
[1g~1.2g]×体重(kg)

例) 体重 50 kg の場合：50~60g/日



サーモン切り
タンパク質約 20g



豚・鶏・牛(100g)
タンパク質約 20g

コンビニ・スーパーの食品や配食サービスの利用もおススメです♪



バランスの良い食事、合言葉はこれ！



上の10食品を毎日食べると、自ずと様々な栄養素をとることができます！合言葉を覚えて、毎日の献立に役立てましょう♪