

お飾り奉納
ありがとうございました



たくさんの校区の皆様のご参加とご理解を
賜り心からお礼申し上げます。

体育振興会 青年部

校区献血のご報告

堤校区・堤丘校区献血推進協会の献血に
本年度は40名の方からご協力をいただきました。
福岡県内では毎日約600人分の輸血用血液が
必要です。校区献血や献血ルームでのご協力を
今後もよろしくお願いいたします。
来年度も9月中旬の開催を予定しております。
多くの方々の愛の献血をお待ちしています。

堤丘校区献血推進協会
堤丘校区環境衛生連合会

人権標語優秀作品紹介

令和4年度 人権標語入選 中学生の部

いじめはね 心も体も きずつける

堤丘校区人権尊重推進協議会

イノシシ駆除

油山周辺で、銃によるイノシシ駆除をしています。

駆除期間中～2月28日(月)

日祝日を除く
午前9時～午後4時頃

駆除区域 油山一帯
駆除方法 銃器・箱罾
※猟犬によってイノシシを
追い込み銃で駆除



いきいきスポット

～堤丘カフェ～



日 時 2月24日(金)
10:00～12:00
場 所 堤丘公民館 講堂
対 象 堤丘校区在住の皆さん
申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821
2月1日(木)～
定 員 申し込み順 先着30名



- ① 「二胡ニコ体操」
荒牧洋子さん・須藤敬子さんによる
二胡の演奏とリズム体操
- ② 「楽しか隊」脳トレゲーム
レクリエーションボランティア「楽しか隊」と
一緒に脳トレに挑戦!
身体と心が軽くなる楽しい内容をお届けします!
お楽しみに!!

堤丘校区社会福祉協議会

さわやか
ウォーキングの会

初詣はいかがでしたか?
今年のさわやかウォーキングは、
天気も良く爽やかなスタートを迎えました。
皆さまのご参加をお待ちしています。

日 時 2月6日(月) 10:00～
場 所 三尾池公園(雨天の時は中止)

さわやか
ウォーキングの会

堤丘校区環境衛生連合会

今月のすこやか広場

2月の開催日 6日・13日・20日
時 間 10:30～12:30
場 所 堤丘公民館

外で遊ぶには寒い日は、「すこやか広場」で
思いっきり体を動かしませんか?
初めての方も大歓迎!
申し込みは不要です。公民館でお待ちしています♪♪

【3月の予定】

3月は6日・13日・20日に開催します。
※3月13日は防災教室を企画しています。
※新型コロナウイルスの感染予防のため、
開催を中止する場合があります。

ご了承ください

社会福祉協議会
子育てサロン

脳にビビッと刺激を ～若返りの術～

脳の働きは、使わないと次第に衰えていくことが分かっています。

こんなことはありませんか？

- ・作り慣れている料理の手順を間違える
- ・以前よりも料理に手間取る
- ・読書が苦手になる
- ・登場人物の名前が覚えづらくなる
- ・自動車の運転中、曲がり角でウインカーを出し忘れる など

「やり慣れたことが以前よりも時間がかかるようになってきた」などは、脳の回転力や記憶力が衰えてきたサインの一つです。しかし、脳に適度な刺激を与えることで、働きをよくすることができます。右の表を使った、計算問題と記憶のゲームで脳を活性化させましょう！

今回の脳のトレーニングで鍛えるのは、「回転力」と「記憶力」です。

「回転力」とは、情報を速く処理する能力

「記憶力」とは、覚えた記憶を一時的に取りおいて処理作業する能力

1 「回転力」アップ！ 1ケタ足し算

問題の解き方

右の表を活用し、隣の数字を足していく。

例)

1	7	4	5
8	11	9	

<ポイント>

正解を求める学習ではありません。単純な計算を全力で早く解き、手を動かして答えを書くことに集中しましょう。

☆レベルアップ☆

- ・ひき算やかけ算にも挑戦！
- ・数字の組み合わせも上下、斜めなどチャレンジ！

2 「記憶力」アップ！！ 耳で聞いて覚えよう

例)

1	7	4	5	9	2
---	---	---	---	---	---



1745



1745

<ポイント>

このトレーニングでは、今行っていることを記憶し、すぐに引き出す力を鍛えます。

☆レベルアップ☆

- ・まずは4ケタからスタート
- ・目標は6ケタです！
- ・出題された数字を逆から答えると、さらに難しくなるよ！

ビビッと活性化チャレンジ！！

5	1	3	6	0	8
9	2	4	1	7	6
3	7	6	8	2	0
0	5	1	7	4	9
8	3	2	9	6	5
1	4	7	3	9	2

脳トレは、毎日 10～15 分など時間を決めて行うのが理想ですが、週2～3回でも構いません。自分のペースで「続ける」ことが重要です。



その他、音読も回転力アップにつながります。できるだけ早く読むのがポイントです👍！

お友達や家族の方とも取り組んでみてください！

城南区保健福祉センター
地域保健福祉課
堤丘校区担当保健師 細本