

福岡市青少年 健全育成奨励賞を受賞！

この度、校区の青少年健全育成活動に永年携わられている、青少年育成連合会の大貫猛会長が受賞されました。堤丘小学校・長尾中学校の児童・生徒のために多くの事業を計画・実施され、保護者のための家庭教育のためにも日頃から貢献されています。

地域の発展のためにも、次の世代を担っている子どもたちや保護者へこれらの活動が進展することを期待します。

堤丘校区自治協議会



さわやかウォーキングの会

日時 12月6日(月) 10:00~
場所 三尾池公園(雨天の時は中止)

コロナ禍も少し下火になったように感じます。このまま落ち着き、収束することを願っています。

寒さに負けずに歩きます。師走の風を楽しみましょう！

防寒対策を忘れずに！



堤丘校区環境衛生連合会

堤丘小学校創立40周年記念事業 実行委員会からお知らせ

本年、堤丘小学校創立40周年を迎えました。日ごろより、地域の皆様に見守られ元気いっぱい学校生活を送れることに感謝申し上げます。本来ですと、卒業生、保護者様、地域の皆様をお招きして式典、タイムカプセルの掘り起こしを考えておりましたが、長引くコロナ禍で集まることを断念し、タイムカプセルは役員で出し、「10年後の自分へ」の手紙は、先日郵送させていただきました。しかしながら、10年経ち住所不在で学校へ戻ってきております。

つきましては、戻ってきました手紙は堤丘小学校に保管しています。手紙を埋めたが届かない方は、学校へご来校ください。お手数ですが、ご来校の際は事前に、お電話でその旨をお伝えください。

堤丘小学校 電話番号：092-863-7611
保管期間：2022年(令和4年)10月末日
対象：2011年(平成23年)度在校生

何卒ご理解賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



年末夜間防犯パトロール

慌ただしい師走の犯罪を防ぎ「安全・安心の町」を願って青色パトカーでパトロールをします。20時~21時巡回します。

堤 1丁目 12月26日(日)
堤 団地 12月27日(月)
樋井川2丁目 12月28日(火)
樋井川1丁目 12月29日(水)

パトロール委員会

お知らせ

12月の堤丘自治協議会役員会・理事会は休会いたします。

新春の行事が中止となりました。

- ・どんど焼き
- ・城南区新春のつどい
- ・堤丘校区新春の集い



今月のすこやか広場

12月の開催日 6日・13日・20日
時間 10:30~12:30
場所 堤丘公民館

「すこやかクリスマス会」

日時 12月20日(月) 10:30~
定員 親子14組(先着順)
申し込み 12月1日より
堤丘公民館

☎861-4821 または窓口

【2022年1月の予定】

1月は17日・24日を予定しています。

※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

城南区

みどころさんぽ

城南区には魅力がいっぱい！
歴史ある神社や、楽しく遊べる公園など、みどころがあります。
健康のために、密を避けて、集まらずに1人や身近な人とさんぽしてみませんか。

開催期間

令和3年 10/15 ▶ 12/15

応募締切 1/15

令和4年 当日消印有効

期間中に歩いた歩数を記録するか、キーワードを見つけて、

豪華賞品をゲットしよう！応募はお忘れないように！！

10万歩賞



BRUNO(ブルーノ)
コンパクト
ホットプレート

抽選

3名様

5万歩賞



anello(アネロ) リュック

6名様

キーワード賞



アットホーム福祉会
お菓子詰め合わせ

41名様

歩数計アプリ

ふくおか
散歩 歩けば福がやってくる！
歩数の記録に
活用してください。



※スマートフォンや歩数計をお持ちではない方には、区役所と各公民館で歩数計を配布します。なお、数には限りがあります。

好きな賞を選んで応募しよう

応募方法

10万歩賞・5万歩賞の場合 歩数が、10万歩または5万歩になったら、応募できるよ！

① 日常生活やおさんぽなどでの歩数を記録しよう。

② 期間中の歩数の合計と希望する賞を応募用紙に記入しよう。

キーワード賞の場合 キーワードの記入個数が1個でも複数個でも当選確率は同じだよ！

① みどころに行ってキーワードを探そう。

② キーワードを応募用紙に記入しよう。キーワード1つだけでも応募できるよ！

③ 封筒に裏面の提出先宛名を貼って、応募用紙を入れて郵送しよう。

主催 ふれあい城南運営委員会 城南区役所

冬のお風呂は、ヒートショックにご用心！

高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水による死亡事故は11月～4月、特に冬季に多く発生しています。入浴中の事故は、持病がない場合や前兆がない場合でも起こる恐れがあります。

ヒートショックとは？

急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こります。例えば、暖かい部屋から温度の低い脱衣所、浴室に入ると血管が収縮し血圧が上がります。その後、温かい湯に入ることによって、血管が一気に広がり、血圧が低下します。このような血圧の大きな変動は脳や心臓にダメージを与え、失神や不整脈のほか、死に至ることもあります。



ヒートショック予防のポイント



1. 入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう。

・湯を浴槽に入れるときは、蓋を外し、シャワーから給湯することで浴室全体が温まります。

2. 湯温が41度以下、湯につかる時間は10分までを目安に

・高体温などによる意識障害で、溺水の恐れがあります。長時間の入浴は避けましょう。



3. 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

・入浴中、浴槽から急に立ち上がると、体にかかっていた水圧がなくなり、急激に血圧が低下します。脳への血流量が減ると、めまいや立ち眩みが起こり溺水や浴室内での転倒の危険性があります。浴槽から出る際は、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

4. 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。

・食後や飲酒後は血圧が下がりやすくなります。

・睡眠薬や精神安定剤内服後の入浴も避けましょう。



5. 入浴する前、同居者がいる場合は、一声かけましょう。

・入浴時の体調悪化等の異変は、周囲の人に早期発見してもらうことが重要です。

・同居者は、「長時間入浴している」、「音がしない」、「突然大きな音がした」などの異変があれば、ためらわずに声をかけましょう。