

堤丘の1年を振り返り

いまだ新型コロナの感染拡大で、第6波の渦中にあります。

この1年(令和3年度)は、感染拡大を防止するために「3密」を守り、地域においては多くの年中行事が中止となりましたが、つぎの活動を行いました。

- 春は一本松緑道のさくら祭りは提灯ライトアップによる夜さくらを楽しみました。
- 堤丘小学校は今春創立40周年を迎えました。今年度は43名の新1年生が胸を膨らませて入学しました。
- 夏の伝統行事「盆綱」夏祭りは2年連続で中止となりました。
- 秋の「城南区みどころさんぽ」には校区から多くの参加者がありました。
- 正月の伝統行事「どんど焼き(奉獻行)」の中止に代わり校区青年部の協力で、堤八幡宮境内で正月飾り、用品などを燃やしました。
- 自治協議会では、年間を通して地域の皆様の健康管理、認知症への理解などについて啓発広報を行いました。また、地域団体では、防災について研修会をしました。



堤丘校区自治協議会

祝卒業

卒業おめでとう！

堤丘小学校、長尾中学校の卒業生のみなさん
卒業おめでとうございます。

今年度卒業の皆さんには、コロナ禍のなかで最後の学校生活2年間を大きな行事の思い出をつくることなく卒業を迎えることになりました。

このような状況下で残念な卒業となりましたが、学校での楽しい学習や友達との交流を通して素晴らしい思い出を得たことと思います。

学校で学んだこと、育んできた友情を忘れずに進んでください。

卒業生皆さんの門出を心からお祝い申し上げます。

※ 卒業証書授与式には、来賓等はなく、卒業生および保護者、教職員のみで実施されます。

さわやかウォーキングの会

日時 3月7日(月) 10:00
場所 三尾池公園(雨天の時は中止)

春はそこまで来ています。
早くコロナ禍が終わることを願っています。
コロナに負けず元気に歩きましょう。
皆様のご参加をお待ちしています。

堤丘校区環境衛生連合会



一本松川緑道“さくら祭り”

今年の桜の開花は3月22日と予報されています。

コロナ禍ですが、地域の皆様とさくらの花を愛でるために、昨年と同様に夜間にはライトアップや提灯を灯します。

昼には満開の花の下を散策し、夜は夜桜を楽しみましょう！

堤丘校区自治協議会



今月のすこやか広場

3月の開催日	7日・14日・28日
時間	10:30~12:30
場所	堤丘公民館

「親子防災教室」

3月14日(月) 10:30~

講師：防災士 上野直美さん
災害時にあわてない準備と対応について
みんなで楽しく学びましょう。

申し込み：堤丘公民館 ☎861-4821
または窓口まで

定員：親子10組

皆さまの参加お待ちしております！

※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

【4月の予定】

4月は11日、18日、25日を予定しています。

社会福祉協議会
子育てサロン



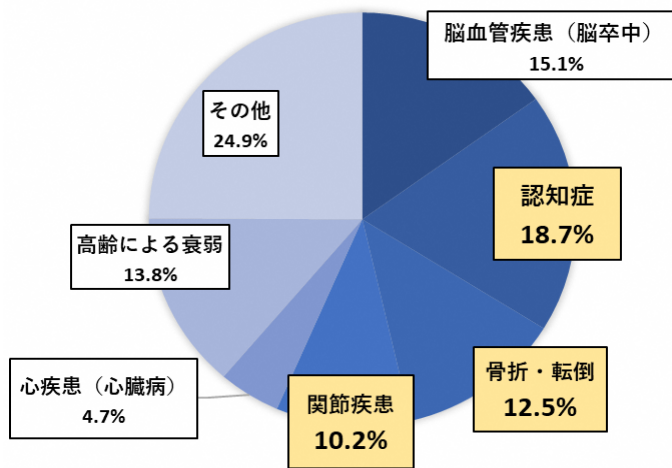
『よかトレ』で介護予防に取り組みませんか？

福岡市
認定



～よかトレ実践ステーションの紹介～

65歳以上の介護が必要となった主な要因



参考)内閣府「H30 年高齢社会白書」

<介護予防が重要!!>

H30年の内閣府の調査によると、65歳以上の介護が必要となった主な原因のうち、骨折・転倒、関節疾患などは、**運動機能の低下**が関係しています。また、有酸素運動は認知症の予防に効果があります。認知症予防・ロコモティブシンドローム（加齢に伴う筋力の低下や関節の病気などにより運動器機能が低下し、介護が必要な状態になったり、そのリスクが高い状態）の予防に効果のある**「よかトレ」**を取り入れ、介護予防に取り組みませんか？

福岡市では介護予防に効果的な体操を「よかトレ」と名付けて推奨しています。これらの「よかトレ」を実践している団体を**「よかトレ実践ステーション」**として認定し、活動を支援しています。

堤丘校区 <よかトレ実践ステーション>

右の地図は、堤丘校区で、「よかトレ実践ステーション」として登録され、介護予防に取り組んでいる団体、施設を掲載しています。各登録施設では、地域のみなさまが集まり、よかトレ DVD、CDなどを流しながら、介護予防に取り組んでいます。お近くの登録施設へぜひ足を運んでみてください。

また「よかトレ実践ステーションに登録し、活動したい!」という団体・施設さんは、**「問い合わせ先」**までご相談ください。

堤丘校区の皆様が住み慣れた地域で、いつまでも元気で過ごせるようお手伝いができるとうれしいです。



←ここに体操での様子



→公民館でのよかトレの様子

※新型コロナウイルスにより、活動を休止している場合があります

●**樋井川1丁目集会所**

『よかトレ実践ステーション(住民団体)』認定条件
 ①月に原則2回以上、よかトレを実践
 ②65歳以上の福岡市民が5名以上参加
 ③65歳以上の福岡市民の構成割合が概ね6割以上

『よかトレ実践ステーション(施設版)』認定条件
 ①地域の方が自由に参加できる体制である
 ②月2回以上、地域住民を対象に“よかトレ”を実践

〈登録施設〉
 薬局すずらんファーマシー
 日時:月・火・木・金
 14:00~14:30

〈登録施設〉
 堤丘公民館
 日時:第1・3金曜
 (卓月会の中で実施)

〈登録施設〉
 やさしい薬局 長尾店
 日時:水曜
 午前中

〈登録施設〉
 TM調剤薬局樋井川1丁目店
 日時:毎週水曜
 (10:00~10:30)

〈堤団地集会所〉
 にここ体操

堤丘公民館
 ●堤1丁目集会所
 宮ノ前公園
 堤丘小学校
 三尾池公園
 樋井川公園

「問い合わせ先」

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(TEL:833-4113)