

# のため

令和5年 6月  
公民館だより



〒811-1347  
福岡市南区野多目2丁目8番12号  
TEL 565-4223 FAX 565-4237



## 母子巡回

～今年度から予約不要になりました～

<受付日時> 6月9日(金) 13:30~14:30  
<場 所> 講堂  
<内 容> 身体測定・育児相談・歯科衛生士によるお話  
<持参物> 母子健康手帳、オムツ、ミルク等赤ちゃんに必要なもの  
<問合先> 南区保健福祉センター地域保健福祉課  
Tel092-559-5133



※発熱や体調不良の方の参加はご遠慮ください。  
※混雑防止のため、お車での来所は出来るだけご遠慮ください。

## ボランティア養成講座 ハンドマッサージ(ママティール)

コロナ禍を過ごしたからこそ思う・・・「地域の方のために何かしたい、人とのつながりは大切なこと」そんな思いがある方、ハンドマッサージを覚えて介護施設へボランティアにいきませんか。ご自宅で介護されている方や体験だけでも大丈夫です。

<日 時> 6月23日(金) 10時~12時  
<場 所> 児童等集会室  
<講 師> 森 美春さん  
<定 員> 10名 (電話で要予約)  
<持参物:> クッション、バスタオル



## 腰痛体操

寝たままの姿でゆっくりストレッチをしていきます。

<日 時> 6月15日(木) 13:00~14:30  
<場 所> 講堂  
<講 師> 相浦 俊雅さん(理学療法士)  
<定 員> 10名 (電話で要予約)  
<内 容> 腰痛を持っている方、ちょっとした作業でもつらいですよね。この体操を毎日続けることで、症状の緩和が期待できます。理学療法士が筋肉を再教育する方法を教えてください。



<持参物> ヨガマット、バスタオル2枚、2Lの空の角型ペットボトル

## たんぽぽ広場

絵本の読み聞かせは子どもの情緒を育みます。

<日 時> 6月28日(水) 10:00~12:00  
<場 所> 児童等集会室



<対象者> 0歳から未就園児の親子、妊婦の方  
<内 容> のんのん文庫による楽しい読み聞かせです。手遊び

## サークル清掃・避難訓練

1年に一度のサークル清掃の日です。

<日 時> 6月29日(木) 10:00~12:00  
<集合場所> 野多目公民館 講堂  
<対象者> 館内サークルから1名ずつ  
<持参物> 上履き、エプロン(外掃除担当の方は帽子等)  
※掃除終了後、12月23日(土)のサークルクリスマス会の打ち合わせがあります。参加されるサークルさんはご出席をお願いします。(事前に希望の有無のご提出をお願いします)



## マイナンバーサポート

次回は7月9日(日) 14:00~16:00 公民館にて  
事前予約受付:6月25日(日)~7月5日(水)  
受付センター :092-600-2402



## 6月の公民館行事

- 3日(土) 野多目小学校 運動会
- 9日(金) 母子巡回
- 15日(木) 腰痛体操
- 21日(水) 料理教室
- 23日(金) ボランティア養成講座ママティール
- 28日(水) たんぽぽ広場
- 29日(木) サークル清掃・避難訓練
- 30日(金) 臨時休館日



## 地域ぐるみで育児を!!

“福岡ファミリーサポートセンター”  
「子育てをサポートしてほしい人」と

「子育てをサポートしたい人」を **ツナギマス**

問い合わせ先:福岡市子ども未来局子ども健全育成課

担当 白銀<sup>しろがね</sup>:092-711-4188

## 第一回公民館懇話会開催のご案内

<日 時> 6月27日(火) 10:00~  
<場 所> 地域団体室  
<議 題> 令和5年度公民館運営方針、事業計画等  
※懇話会は、委員のみなさんからご意見をいただき、公民館活動に反映するものです。傍聴希望の方は15分前までに受付をしてください。

## 料理教室 梅雨時を健康に!!

<日 時> 6月21日(水) 10:00~12:00  
<場 所> 学習室  
<講 師> 猪俣 美津子さん(管理栄養士)  
<定 員> 20名 (電話で要予約)  
<参加費> 800円  
<内 容> パスタで、日本人に不足しがちな鉄分・カルシウム・食物繊維を補いましょう。また、疲労回復もサポートしてくれます。  
<持参物> エプロン、三角巾、お手拭き

- Menu**
- ① ペペロンチーノ
  - ② ポタージュ
  - ③ ジェノベーゼ
  - ④ サブレ
  - ⑤ 他

## 公民館からのお知らせ

◇6月30日(金)は臨時休館となります。ご利用を希望される場合は6月20日(火)までに申請書の提出をお願いします。

◇新型コロナウイルス感染症は5月8日から季節性インフルエンザと同等の5類感染症に変更されました。基本的感染対策(マスク・手洗い等)について、今後は個人の判断に委ねることとなっております。



4/30 アビースクール、34名参加し、アビスパのコーチから指導を受けました。

あいさつは ころと心 つなぐもの .....

# ママティールとは

～ママティールはそっと優しく触れるタッチケアです～

皮膚を優しく触れたり、触れられたりすることで、愛情ホルモンや幸せホルモンといわれるオキシトシンというホルモンの分泌が促されます。

そのため、このオキシトシンは、養育者間や夫婦間の絆を深めるなど、幸福感に深く関わってきます。

また、オキシトシンは不安や心配を軽減して、心をおだやかにしてくれる効果もあります。

そっと触れられると、痛みが何だか楽になったご経験が皆さんにもおありではないでしょうか？ママティールにはそんな効果もあります。一般的なマッサージとは違って、とても優しく触れるのです。する方もされる方も負担がありません。この機会にぜひ、ご体験ください。

とてもやさしい時間を持ちませんか？

## こんな方におすすめ

- ～幼児からシニアの方まで～
- ・ボランティアをしたい。
- ・親子のふれあいに。
- ・同居している母に。
- ・家族のコミュニケーションとして。
- ・セルフケアとして自分に。

## 体験者の声

- ・幼い頃にお母さんに撫でられた感触で心地よかった。
- ・簡単にできて、している方も癒されました。
- ・今まで味わったことのないマッサージでした。

# 野多目小学校ゲストティーチャー

ゲストティーチャーとは・・・

ご自身の特技を生かして、講師として子どもたちに教える市民の方のことです。

野多目小学校では担任だけでは教えきれないことがたくさんあるそうです。畑づくりやお習字、昔遊び、音楽など。

ぜひ、ご自身のお得意なことを小学生の子どもたちに教えてください。

昨今、希薄になりがちな人間関係ですが、野多目校区では顔と顔を合わせることで、みんなが繋がり、安心して暮らしていける地域でありたいと願っています。

## ゲストティーチャーに教えていただきたいこと

- ・昔あそび ・野菜作り ・調理 ・習字 ・裁縫
- ・短歌 ・音楽 ・天体 ・彫刻刀やのこぎり
- ・歴史 ・リサイクル ・政治 ・山笠 ・車いす

野多目公民館 092-565-4223

野多目小学校 092-565-7651 (担当 主幹教諭佐藤先生)

※まずは お電話ください。