

もっとわくわくしようよ 七隈ゼミ

6月は、パワーポイントについての説明と、参加者各自がもっと深く学びたいこと、知りたいことを出し合い、これからのテーマを決める時間を設けます。興味を持った方はぜひ、お越しください。

日時 **6月3日(土) 10:00~11:30**

参加希望者は、公民館窓口や電話 871-6905 でお申し込みください。

地域を知る 地域を歩く 七隈地元学

日時 **6月7日(水) 集合時間10:00 集合場所:地下鉄 別府駅改札口**

5月は七隈本町・西町から飯倉方面を歩きました。6月は別府駅から城南校区を歩きます。他校区を歩くと違った景色を見ることができて楽しいですよ。

七隈地元学初心者の方も大歓迎です。興味のある方は電話でお申し込みください。

参加希望者は、公民館窓口や電話 871-6905 でお申し込みください。

「いったいなにをやっているの?」と興味を持った方もぜひどうぞ!

七隈校区青少年育成協議会 七隈つくしんぼ ドッジボール大会

日時 6月18日(日) 10:00~11:40

小学校を通して配られる申し込み書を5/31までに提出した人は、忘れ物のないように来てください。

主催:七隈校区男女共同参画協議会 共催:公民館 地域活動ボランティア養成講座

ななくまむすび座とジャズとワインのゆうべ

日時 6月24日(土) 17:30~19:00

『ジャズの演奏会』『甲斐大作カルテット』alto sax 甲斐大作 他

『ななくまむすび座』一男女共同参画ということをわかりやすく伝えます

参加費 2,000円(参加費にはおつまみ盛り合わせのお弁当が含まれます)

申込み 先着40名で締め切ります。参加希望者は、6日~20日までの、午前9時から午後5時までに、公民館窓口や電話 871-6905 でお申し込みください。

※校区の行事なので校区在住の方を優先します。

※キャンセルは21日(水)16:50までに。(当日の欠席は食材代として1,200円いただきます)

城南市民カレッジ 歴史講座 主催:城南区役所生涯学習推進課

テーマ: 中世チャイナ博多と油山天福寺

講師: 大重 優花さん(福岡大学人文学部歴史学科 助手)

日時: 6月24日(土) 10時~12時 先着25名で締め切ります。

申し込み: 参加希望者は、公民館窓口や電話 871-6905 でお申し込みください。

環境問題学習講座

予告 段ボールコンポスト講座 (生ごみ減量)

日時 **7月19日(水) 10:00~11:30**

段ボールコンポストについて学ぼう!

高齢者教室

<終活講座> 「エンディングノートを書こう」

日時 6月9日(金) 10:00~11:30

買っただけで書き込んでいない人、なかなか進まない人、明るい雰囲気、集まって続きを書きましょう。

エンディングノートを以前購入した方はノートを持ってきてください。

新規の方にはノートの準備がありますのでお早めにお申し込みください。

そこまで考えていない人、考え中の方の出席も受け付けます。

公民館窓口や電話871-6905でお申し込みください。(先着40名)

公民館の臨時休館について

下記の臨時休館予定の日に、利用申請(申請書記入提出)がなければ休館します。

申請は、申請締切日の17時までにお願います。事務室は17時までです。

①6月4日(日)申請締め切りは 5月25日(木)

②7月2日(日)申請締め切りは 6月22日(木)

<福岡市七隈公民館 館長 松尾規文>

マイナンバーカード申請サポート 区役所に行かずに手続きできる!!

公民館で申請すると区役所に行かずに手続きができ、カードは後日郵送で自宅に届くので大変便利です。マイナンバーカードの申請受付や申請用写真撮影を行います。また、マイナンバーカードをすでに持っている人には、マイナポイント申込みや健康保険証利用登録、公金受取口座登録のサポートも行いますのでぜひご利用ください。

事前予約制です。予約期間に下記予約センターへお申し込みください。

【日時】 令和5年6月11日(日) 10時~12時

【事前予約期間】 5月28日~6月7日 9:00~18:00

定員に達した時点で予約受付を終了します。

【会場】 七隈公民館 講堂 【対象者】 城南区に住居票のある方

【予約センター】 福岡市マイナンバーカード出張サポートコールセンター

TEL 092-600-2402

※インターネットでも予約できます。〔福岡市マイナンバーカード申請出張サポート〕で検索

【必要なもの】 お申し込みの際にご確認ください。

【主催】 福岡市総務企画局データ活用推進課 (この事業は業者への委託により実施します)

フレイル予防教室 ~コロナ禍で落ちた体力を取り戻そう~

フレイル(虚弱)とは、外出頻度が減ったり病気や老化によって心身の活力が低下している状態で、そのまま放置すると、寝たきりや認知症など要介護状態になるリスクが高まります。適切な予防対策を取れば、健康な状態に戻ることも十分可能です!予防のポイントを一緒に学びましょう。

【日時】 令和5年6/20・6/27・7/4・7/11・8/8(全5回)すべて火曜日 10時~12時

【場所】 七隈公民館 講堂または学習室

【対象者】 介護保険サービスを利用していない65歳以上の方で、七隈校区または近隣校区にお住まいの方

【募集人数】 15名(先着順)、参加費無料

【内容】 フレイル予防の講話(栄養・口腔等)と体力測定、毎回フレイル予防の運動があります。

【申し込み】 6/5(月)から受付開始 城南区地域保健福祉課まで(電話 833-4113)

裏面『七隈ふれあいひろば』もご覧ください

福岡市七隈公民館

〒814-0133 福岡市城南区七隈4丁目26番38号

TEL(871)6905 FAX(871)5247

◎は表面に、☆は裏面に記事があります		
2	金	☆チューリップサロン ☆健康マージャン会
3	土	◎七隈ゼミ
3	土	☆アンビシヤス広場 男女協 委員会・事務局会
4	日	◎休館日
5	月	☆無料法律相談会
6	火	シニア連交流サロン(ダーツ)
7	水	◎七隈地元学 歩こう別府・城南校区
8	木	☆ふれあいランチ
9	金	◎高齢者教室 終活講座
9	金	人尊協 事務局会
10	土	☆ななっこ料理道場 自治協 運営委員会 防犯推進 運営委員会
11	日	◎マイナンバーカード申請サポート
12	月	☆母子巡回健康相談
14	水	☆アンビシヤス広場
16	金	☆チューリップサロン
17	土	☆アンビシヤス広場
18	日	◎青少年つくしんぼ ドッジボール大会
19	月	シニア連 運営委員会
20	火	◎フレイル予防教室 シニア連交流サロン(ダーツ)
21	水	公民館運営懇話会
24	土	◎城南市民カレッジ 歴史講座 ◎ジャズとワインの夕べ
25	日	体振校区親善ママさんバレーボール大会
26	月	食進会 定例会
27	火	◎フレイル予防教室 民児協 定例会
28	水	☆保健衛生講座(介護保険と介護サービス) ☆アンビシヤス広場
29	木	社協 認知症研修会 (ユマニチュードについて学ぶ)
7/1(土) 七隈ゼミ		
7/5(水) 七隈地元学		

「花づくり団体活動紹介パネル」を公民館に掲示しています。【公民館は、災害時の一時避難場所です】



七隈校区人権宣言 五、一よりよい未来を築く子どもに育てます

七隈ふれあいひろば

<令和5年6月1日>



チューリップサロン

子育てサロン
0才~就園前の乳幼児

【開設日】毎月 **第1・3金曜日**

【時間】10:00~12:30

【場所】七隈公民館 講堂

※時間内なら、何時にきても、何時に帰っても、結構です。事前申し込みは不要です。

開設日	内容	担当
2	見守り	スイートピー
16		キッチンママ

♪お子さんの飲み物・大きめのタオルを必ず持ってきてください。

♪持ち込みの食事はできません。

◎問合せ：七隈公民館 ☎871-6905

《ななっこ料理道場》のお知らせ

日時：6月10日(土) 10:00~12:00

場所：七隈公民館 学習室・講堂 参加費：無料

お知らせが学校を通して配られます。

内容を詳しく見てください。

主催：ななっこ料理道場運営委員会

ふれあいランチ ネバーランド

ひとり暮らしの高齢者・障がいのある方

【日時】6月8日(木) 12:00~13:30

【場所】七隈公民館 学習室・講堂

【昼食代】500円

お休みする場合は連絡してください。



七隈校区 社会福祉協議会主催

健康マージャン会 6月2日(金) 13:00~16:00

☆参加費：無料 ※未経験者歓迎! 場所：七隈公民館講堂



七隈アンビシャス広場

参加するには保護者承諾書の提出が必要です。

6月3日(土)・14日(水)・17日(土)・28日(水)

【時間】水曜日 15:00~16:30 土曜日 10:00~12:00

保護者承諾書とお知らせが学校を通して配られます。

内容を詳しく見て提出してください。

七隈校区社会福祉協議会からののお知らせ ひまわりの会 介護者の集い

7/1(土) 13:00~14:30 ☆参加費：無料 会場：講堂・学習室

少し息抜きができます。介護している方の同伴も可能です。申し込み・問い合わせは民生委員または、七隈公民館 電話(871-6905)(FAX)(871-5247) 社協事務局(電話・FAX)(871-7102)へどうぞ。

七隈校区 環境推進委員会 からのお知らせ

『校区紙リサイクルステーション』や『リサイクルボックス』には、ビニールコーティングされた紙・においのついた紙・カーボン紙・油汚れが付いた紙・感熱紙・プラスチック製品であるクリアファイルなどは持ち込めません! 持ち込み可能な新聞・段ボール・雑紙なども、きちんとまとめて持って行きましょう。ボックスは不要になった物を持ち込む場所ではありません。リサイクルのルールを守って資源を生かしましょう。



フラワーラブメイツ

校区を花いっぱい

◎6月には校区のそれぞれの花壇に夏の花が植えられ、夏の訪れを知らせてくれることでしょう。楽しみです。

※6月の水やりと手入れの日(水曜 16:00~) 6/7・6/14・6/21・6/28

一緒に活動できる方、水やりに協力していただける方、どうぞお越しください!

七隈校区衛生連合会から講座のお知らせ 「介護保険制度と介護サービスの活用」 6/28(水) 10:00~12:00

城南第2いきいきセンターの、中西さんと江口さんが講師です。運動の時間もあります。どなたでも参加できますのでぜひお越しください。

「母子巡回健康相談」 6月12日(月曜日) 受付:9:45~10:15 場所:七隈公民館(講堂)

持ってくるもの: 母子手帳、赤ちゃんを寝かせることができるバスタオル等

確認事項: 発熱や風邪症状等の症状がある場合は、参加はご遠慮ください。

※マスクの着用は個人の判断に委ねることを基本としていますが、会話を行う場合など場面にに応じてマスク

の着用を推奨しています。 ※お子さん1人につき、保護者の参加は1人までとさせていただきます。

※感染対策に留意し、集団指導を再開いたします。城南区地域保健福祉課(833-4113)

耳よりな はなし

「3行日記を、手で書きましょう」

80前後になると、それまで続けていたことをやめる人が増えると言います。「80歳になったから、運転をやめる」「節目の80に習い事をやめる」と自分の人生におおきめの区切りをつける人が多いそうです。外に出かける機会が減り、身体も動かさなくなり心身の衰えが進むと言います。できる何かを始めましょう!

この長い人生の中で再三挑戦してきた「日記を書く習慣」に最後、もう一度挑戦しませんか? 3~5行でいいんです。しかも手書きがいいです。

日記をつける習慣は、脳と体にいい影響を与えるとされています。まず書き出すには、その日の出来事を思い出すことが必要ですね。「どこに行って、誰に会ったか」「何をしゃべったか」「お昼の食事のメニューは?」「どんな味、味覚えている?」などを思い出すことは、格好の頭のトレーニングになります。でも、「年をとると、日記に書くことなんてないよ」という人がいますが、「書くことがなんもない1日」こそ、日記を書き、脳を鍛えるチャンスにし

ましょう。何もなかった1日の中から書き出すことを見つけることは、最高の頭の体操です。

自分では何もなかったと思っていても、心の内外でいろんなことが起きていたはずです。「テレビばかり見ていた」日でも、面白いと思った番組、つい笑った番組、印象に残った番組について、感想を書きましょう。3~5行でいいのです。精神科の先生は、日記をつけることは、自律神経のコントロールにも好影響を与えていると言っています。日記を書き、自分の感情を文字にすると、自分を客観的に見ることができ、そのことで感情を安定させるそうです。

私は、「3行日記なるもの」を長い間続けていて、区切りつけにやめようと思いましたが、書き続ける記録を伸ばすことにしました! 日記はパソコンで書くより、手書きの方が、頭を使い複雑な手作業が脳を刺激していいそうです。書き続けている人はさらに継続、やっていない人はこれを機会に始めませんか?

応援しています! 福岡市七隈公民館 館長 松尾 規文

七隈グラウンドゴルフ同好会 見学にいらっひませんか? 6月の月例会 6月21日(水) 9:30~

場所: 西南杜の湖畔公園 多目的広場(干隈中央公園) ※問い合わせ先は、公民館にお尋ねください。

福岡リーガルクリニック法律事務所の弁護士による

無料法律相談会 6月5日(月) 10:00~12:00

相談は事前の予約が必要です。相談予約やお問い合わせは ☎874-9292 福岡リーガルクリニック法律事務所へ。

栄養ワンダー2023 「間食の、すすめ!」 in 七隈公民館

中村学園大学栄養クリニックでは市民の皆様を対象に健康増進を目的としたイベントを開催します。この機会に自分の体力、食べる力を確認してみませんか?

65歳以上の方対象 1人当たりの所要時間は、約30分です。

【日時】2023年7月7日(金) 9:30~11:30

当日は、混雑を避けるため、時間差でのご参加をお願いしております。

9:30~10:00・10:00~10:30・10:30~11:00・11:00~11:30 各10名

事前予約としております。空きがあれば、当日でもご参加いただけます。

【開催場所】七隈公民館 講堂 【参加費】無料

【イベント内容】動画の放映 ①「間食の、すすめ!」(約10分)②測定についての動画(約8分)

健康度測定 身体測定、血圧測定、握力測定、舌圧測定、下腿周囲長(ふくらはぎの太さ)、歩行速度、立ち上がりテスト 生活習慣アンケート への記入

お問い合わせ先: 認定栄養ケア・ステーション 中村学園大学栄養クリニック(上野)

TEL 092-851-2869 Eメール: husu33@nakamura-u.ac.jp

★イベントにご参加いただいた方には、牛乳200ml(一般社団法人「ミルク」)キウイフルーツ(ゼスプリ)インターナショナルジャパン(株)をプレゼントします。保冷バッグを持参していただくと安心です。