

席田 令和6年7月 公民館だより



公民館の催し

公民館de相続セミナー

◆第2回◆

日時：7月 8日(月) 10:30~12:00
場所：席田公民館 老人いこいの家
内容：税理士・終活カウンセラーによる
「エンディングノートと生前贈与について知ろう」

◆第3回◆

日時：7月28日(日) 10:30~12:00
場所：席田公民館 老人いこいの家
内容：弁護士・司法書士・税理士による
「相続税・遺言書・相続登記義務化について知ろう」



心と体を健康に 健幸教室

日時：7月 3日(水) 10:00~
場所：席田公民館 講堂
講師：パーソナルトレーナー 中田 和模 先生
内容：「プロが教える運動と健康の極意」
持ち物：タオル・室内シューズ・飲み物など
運動できる服装でご参加ください



高校生と一緒に宿題をしよう！

高校生と一緒に夏休みの宿題をしてみませんか？
宿題の計画や作文もお手伝いします
日時：7月22日(月) 14:00~16:00
場所：席田公民館 地域団体室
対象：席田小学校の生徒さん
持ち物：夏休みの宿題・筆記用具・水筒



公民館臨時休館

7月15日(月・祝)を臨時休館とさせていただきます。
ご利用を希望される方は、10日前までにご連絡ください。

7月の行事

日にち	内容	時間	日にち	内容	時間
3日(水)	健幸教室	10:00~	11日(木)	献血	9:30~11:30
5日(金)	すくすくサロン(七夕会)	10:00~12:00	22日(月)	高校生と一緒に宿題をしよう！	14:00~16:00
5日(金)	人権尊重推進協議会 総会	19:00~	28日(日)	相続セミナー 第3回	10:30~12:00
8日(月)	相続セミナー 第2回	10:30~12:00	30日(火)	出前講座 (環境美化推進委員会)	19:00~20:30

400mL 献血にご協力ください

実施日：7月11日(木)
受付時間：9:30~11:30
場所：席田公民館 児童等集会室

★400mLの献血にご協力いただける方★

- ◆年齢：男性 17~69歳 女性 18~69歳
※65歳以上の方は、60~64歳の間に
献血経験のある方に限ります
- ◆体重：男女ともに 50kg 以上

主催：保健・衛生推進委員会



出前講座のお知らせ

日時：7月30日(火) 19:00~20:30
場所：席田公民館 講堂
講師：福岡市環境局 ごみ減量推進課
廃棄物分別排適正化相談員 田中 和美さん
内容：正しく分ければ「ごみ」じゃない。
～「紙ごみ・プラスチックごみ・食品ロス」
3Rを考えよう～



主催：環境美化推進委員会

812-0002 博多区空港前3-19-32
TEL (092) 611-0315
FAX (092) 611-0386
Eメール mushiroda24@jcom.home.ne.jp



7月のふれあいサロン

※内容等は、変更になる場合があります。

サロン名	開催日時	場所
博多の森 サロン	24日(水)10:00~12:00 生き活き講座「よかトレ」	エバーライフ I 集会室
上臼井公民館 サロン	17日(水)10:00~12:00 盆手前(茶道)を 体験してみよう	上臼井公民館
なかよし サロン	お休み	
青木公民館 サロン	19日(金)10:00~12:00 DVD鑑賞	青木公民館
東平尾公民館 サロン	10日(水)10:00~12:00 おじさんバンド	東平尾公民館
大井サロン	23日(火)13:00~15:00 カラオケ	大井集会所

しゃべりん場

登校することに不安を持っている保護者のみなさん
私たちと一緒にしゃべりませんか？

日時：7月6日(土)
14:00~15:30

場所：席田公民館 児童等集会室

主任児童委員 永田 彩・田崎 康則

主催：自治協議会



全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

「ひとり」じゃないよ 一緒に考えよう

法務局職員と人権擁護委員が、こどもに関する人権
問題の相談を電話や LINE でお受けします。相談は無料
で、秘密は固く守ります。

受付日時：8月21日(水)~8月23日(金)8:30~19:00

8月26日(月)~8月27日(火)8:30~19:00

8月24日(土)・8月25日(日)10:00~17:00

電話番号：0120-007-110(フリーダイヤル)

IP 電話の場合 092-739-4175

LINE相談：「法務局 LINE 人権相談」で検索

問合せ：福岡法務局人権擁護部 ☎092-739-4151

校区子育て交流サロン☆すくすくサロン

日時：7月5日(金) 10:00~12:00
(時間内は出入り自由です)

場所：席田公民館 講堂

内容：七夕を楽しもう♪

中央児童会館 あいくるのお話会

主催：社会福祉協議会



すくすくサロンへの参加で

「おむつと安心定期便」スタンプ受け取れます



~青少年を犯罪から守りましょう~

地域の協力、みんなの見守りが
自分たちのまちを明るくします

毎年7月

“社会を明るくする運動強化月間” 及び
“青少年の非行・被害防止全国強調月間” です

博多保護区 席田校区保護司会

紙リサイクルステーションからのお知らせ

毎週土曜日・日曜日のみ

開錠時間：9:00~17:00 (時間厳守)

回収品目：新聞・段ボール・雑誌・雑がみ のみ

※ひもで十字にしばってください※



7月の持ち込み日

土	6日・13日・20日・27日
日	7日・14日・21日・28日

7月の担当 席田小学校PTA

~環境美化推進委員会~

助け合う 一人はみんなのために みんな一人のために動き出そう 席田小学校卒業生の作品

席田公民館 こんなことやってます！

公民館では、毎月さまざまな催しを行っています！皆さまの参加をお待ちしています

公民館de体力測定

第1回



握力測定



血圧測定の様子
しっかり問診して
くださいました



片足開眼立ち



足上げチェック



血管年齢測定



骨密度測定

5月8日(水)開催

参加者20名

理学療法士・訪問看護師等、医療スタッフの方による各種測定や運動能力を確認するための4種のテストを行いました。年齢に対して良い結果にスタッフの方も驚いていました。

◆◆参加者の感想から◆◆

- 日頃の生活を数字にして見る事ができ、今後の生活の指針にしていきたいです。次回も楽しみにしています。
- 血管年齢が高いのが教訓になりました。健康に気をつかった生活を心がけようと思いました。
- こんなに多くの検査をしてもらったのは初めてです。とても参考になりました。ウォーキングを頑張ります。

6月10日(月)開催 参加者 21名

第1回と同じ流れに加え、踏み台昇降による運動能力テストと、InBody※測定を行いました。測定結果に基づいて問診を受けられるブースもあり、皆さんしっかりお話を聞かれていました。初めて参加される方も多く、測定結果を見て一喜一憂される姿が印象的でした。

◆◆参加者の感想から◆◆

- 自分の体力を知りたいと思っていたので、今回参加できて大変良かったです。自分に必要なこと、足りないことが目に見えて、今後気を付けていこうと思います。
- 専門の機械を使って身体状況のチェックをしていただいたので、自分の健康状態について知ることができました。
- 数値化され、非常に参考になりました。今後も健康に気を付けて参ります。
- 自分の体の現実がわかり、よかった。

※InBody…筋肉量・脂肪量を測定する医療用体成分分析装置



踏み台昇降



InBody測定



骨密度・血管年齢測定



足上げチェック

第2回

断捨離®講演会

◆◆参加者の感想から◆◆

- 今日の話聞いて、今一番のストレスに気づきました。身近にある大きなテーブルが不要なので、まずこれを捨てる方向で動き、次に続けたいと思います。
- 断捨離のやる気、しっかり芽生えました。ごきげんを目指してどこから手をつけようかなーとワクワクします！
- 実体験からのお話、共感できたり、わかりやすかったです。ゴミパトロール時々しますが、もう少し頻度をあげていこうと思います。



酒井千恵先生



講習風景



心臓マッサージ体験



AED(自動体外式除細動器)体験

5月18日(土)開催 参加者18名

やましたひでこ公認断捨離®トレーナー酒井千恵先生にお話しいただきました。「断捨離パトロール」「押し入れの中の知らないおじさん・おせっかいおばさん」面白いフレーズがたくさん楽しかった。参加の皆さんは始終聞きながら聞き入っておられました。



救命救急講習

5月22日(水)開催 参加者16名

千鳥橋病院の医療スタッフの方による救急法の講習会を行いました。人形を使った心肺蘇生法では反応や呼吸の確認、胸骨圧迫の仕方やAEDの使い方を詳しく教えていただきました。

◆◆参加者の感想から◆◆

- 再確認できました。もし何かあったとき非常に役に立ちます。
- 救命救急の講座は、一度だけではなく何度も受けていると安心できる。
- 初めてAEDに触ることができ、いい経験になりました。
- 定期的にして頂くと忘れないので良いと思いました。

整理収納講座

◆◆参加者の感想から◆◆

- 物が多すぎてなんとかしないといけないと思いつつ、今度今度と月日が流れて今日まで来てしまいました…今日のお話は、まったくその通りだと思うことばかりでした。今日からは、処分のことと考えて買うようにしようと思いました。
- 整理整頓、こういう機会を得て、刺激を受けて片付けをしたいと思った。いつもいつも、片付けられないといけないと思うばかりで、なかなか行動しないので、刺激を受けて大変良かったです。
- 断捨離講座とは違う角度からの整理の仕方を情報提供してもらい、役に立ちそうだった。

6月7日(金)開催 参加者17名

整理収納アドバイザーの田崎康則先生を招き、玄関収納や食器棚の整理についてお話いただきました。「ふせん」を活用した整理のしかた、図表を使った分類等を紹介されました。参加者の方々と掛け合いながらの楽しい講座となりました。



田崎康則先生

