

奈多公民館だより

白砂

(はくさ)



『また明日』その一言で 花は咲く

奈多小学校6年生 人権標語



令和8年度奈多公民館講座
ゴールド大学（高齢者教室）

8月14日（金）はお休みです

8月28日（金）

第1部 13:30～15:00

～どこでも美術館～

屏風鑑賞をします

講師：福岡市美術館

第2部 15:00～16:00

～よかトレ～

（ヨガマットをお持ちの方はご持参ください）

講師：和白病院

時間変更注意!!

子育てサロン☆きらきら星☆

開催日：8月3、10、17、24日
9月7、14、28日
（祝日を除く毎週月曜日）

時間：10:00～12:00
場所：奈多公民館 講堂
対象：乳幼児親子、プレママ
（飲み物は各自ご準備ください）

☆ボランティア募集中・見学いつでも歓迎

☆8月は水遊びをします☆

良来楽処



日時：8月25日（火）
10:00～12:00

場所：奈多公民館

内容：お・た・の・し・み！



主催：奈多校区子ども会育成連合会
福岡市立奈多公民館
問い合わせ 奈多公民館 TEL 607-4697

クールシェアふくおか

お気軽にご休憩
ください

毎日暑い日が続いていますね。
お買い物の帰りなど緑のカーテンアーチを
くぐって奈多公民館にお立ち寄りください。
冷たいお飲み物も用意しております。

お盆・8月休館日のお知らせ

8月13日（木）14日（金）15日（土）：お盆休館日

8月16日（日）31日（月）：8月休館日

休館日に利用申込される場合は、
7月31日（金）17時までに申込みください
奈多公民館 館長 餅越 貴美子

●8月21日（金）
校区市民体育祭全体会議
場所：奈多公民館 講堂
時間：19:30～

●8月23日（日）
グラウンドゴルフ大会
説明会・講習会
場所：奈多公民館 講堂
時間：18:30～



～自治協議会よりお知らせ～

●9月27日（日）
グラウンドゴルフ大会
場所：奈多小学校運動場
時間：8:00～



●9月26日（土） 献血
雁の巣病院駐車場
10:00～12:00
サニー奈多店駐車場
14:00～16:00

校区市民体育祭までの主な会議日程

校区市民体育祭まで町内役員の方に出席して
いただく会議等が多くなりますので主な日程と
出席者をお知らせします

日 時		自治協 執行部	体育 振興会	各種 団体会長	体育 協会	町内 会長	町内 体育委員	子ども会
8/ 7（金）	19:00～	自治協議会全体会	○	○	○	○	○	○
	20:00～	体育祭事前打ち合わせ	○	○	○	○	○	○
8/21（金）	19:30～	体育祭全体会議（競技説明会）	○	○	○	○	○	○
8/23（日）	18:30～	グラウンドゴルフ大会説明会・講習会	○	○	○	○	○	○
9/27（日）	8:00～	グラウンドゴルフ大会	○	○	○	○	○	○
10/4（日）	9:00～	体育祭用具作成・抽選会	○	○	○	○	○	○
10/10（土）	14:00～	体育祭会場設営	○	○	○	○	○	○
10/11（日）	8:30～	奈多校区市民体育祭	○	○	○	○	○	○

※○が出席していただく会議です。



～もうすぐ巣立ち～

今年もツバメの巣を間近で見守っています。
例年より遅い時期の子育てなので、
暑さ対策で地面に水を撒く等、孫の成長
を願うおばあちゃんの気持ちで毎日見つ
めています。

御礼申し上げます

おかげさまで、
ペットボトルキャップと牛乳パックは
目標個数に達しました。
ご協力いただきありがとうございました。

お盆のお供え物収集について

日 時：8月15日（土）日没後～22:00
収集場所：奈多公民館前・
雁の巣公民館前

《お供え物は、しっかりと梱包して
時間内にご持参ください。》

問い合わせ：東区生活環境課 TEL645-1061



8月 ～奈多校区カレンダー～

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	「朝顔とツバメ」 7階段アート		29	30	31	1
2	3 きらきら星 プール開始	4	5 社協 定例会	6	7 自治協全体会 体育祭事前打ち合わせ	8 なたっこ工作 フェスタ
奈多っ子応援団 虹色のたね③						
9	10 きらきら星	11 山の日	12 子育て連定例会	13	14 休館日	15
16 休館日	17 きらきら星	18	19	20	21 体育祭町内全体会議 民児協定例会	22 フレンド キッチン 防災士会
奈多っ子応援団 虹色のたね④						
23 グラウンドゴルフ 大会説明会・講習会	24 きらきら星	25 良来楽処	26 体協定例会	27	28 ゴールド大学	29 第5週目 サークルお休み
30	31 休館日	1	2	3	4	5
第5週目 サークル休み						



千早病院 地域公開講座のご案内

地域の皆様と健康について考える「地域公開講座」を開催します。今年は、当院の病院長、薬局長より講演を行います。参加無料ですので、お気軽にご参加ください。無料の健康チェックコーナーもあります！

講演内容

第1部 演題：くすりは正しく使ってこそ"くすり"

～薬と上手に付き合うコツ～

講 師 千早病院 薬局長 石丸 隆之

第2部 演題：いかに健康に老いるか

講 師 千早病院 病院長 道免 和文

- 日時：8/29（土） 13：00～15：00（12：30開場）
- 場所：なみきスクエア1階 なみきホール
- 申込不要・参加無料

※11：00～12：00

健康チェック（血糖・血圧測定、骨密度測定）を実施します。

主催：千早病院 後援：福岡市

お問い合わせ先

国家公務員共済組合連合会
千早病院 地域医療連携室
〒813-8501 東区千早2-30-1
TEL：661-2211 FAX：683-0411



住環境の改善と筋力アップで 家庭内転倒事故防止！

- 75歳以上の高齢者の家庭内事故は「転倒」が最も多く、加齢とともに重症化しやすくなります。
- 原因は環境要因だけでなく、ふくらはぎの筋力低下による、歩行時のすり足や、わずか1～2センチの敷居、じゅうたんの端、室内のコードなどに足を引っかけてしまうといった身体機能の衰えもあります。予防策として住環境の改善と身体機能の維持・向上の両方を進めることが重要です。
- 筋力低下による転倒防止には、自治体の「転倒予防教室」や「介護予防教室」なども活用し、バランス能力や筋力を養うことが有効です。
- 環境的対策は、階段や段差に手すりや滑り止めを設置し、室内のコード類をまとめたり、滑りにくいスリッパや安定した高さのベッド・椅子を選んだりする工夫も大切です。



電子レンジは正しく使いましょう！

- 冷凍食品のパッケージに記載された調理方法を守らず、加熱中に発煙・発火したと考えられる相談事例が複数寄せられています。冷凍食品にも様々な種類があり、電子レンジ使用の可否、パッケージのまま加熱が可能かどうかなどをまず確認し、パッケージに記載された加熱出力及び加熱時間を必ず守るようにしましょう。
- 電子レンジで加熱してはいけない食材として卵が挙げられます。卵は生卵だけでなく、ゆで卵であっても電子レンジで加熱すると破裂するおそれがあります。電子レンジを安全に使用するため、加熱が禁止されている食材や注意が必要な食材のほか、使用できる容器についても、取扱説明書で確認しましょう。
- 水分が少ない食品や少量の食品の場合、思っているよりも短時間で加熱が進み、発煙・発火に至るおそれがあります。また、庫内の食品カスや汚れも発煙・発火の原因となります。庫内はこまめに掃除し清潔に保ちましょう。
- 万一、庫内で発煙・発火したときは、動作を停止させて電源プラグを抜き、扉を開けずに煙や火が収まるのを待ちましょう。鎮火しない場合や、扉が開いてしまった場合は水などで消火するようにしましょう。