

堤地区自治協だより

5月号

お天気ことわざ
「ツバメが低く飛ぶと雨」

5月行事予定

【体育部】

5/11 (日) 壮年・レディース
(予備日18日) ソフトボール大会
堤小学校グラウンド 6時30分集合、40分開始

【健康福祉部】

5/12 (月) ウォーキング

樋井川4丁目界限

9時30分 公民館集合 雨天中止 申込み不要

5/22 (木) 健康料理教室 「がん予防の食事」

10時～13時 20名 参加費600円

公民館に申込み 5/1から受付

5/30 (金) つつみカフェ

10時～16時 堤公民館

グリーンカーテンで節電【環境部】

家庭でできる省エネの取り組み

グリーンカーテン用の苗を配布

(ゴーヤと朝顔)

5/21 (水) 10時～ 公民館にて受付 先着25名

5/28 (水) 13時～14時 苗配布

グリーンカーテンの効果

窓際の室内温度約1.7℃ 体感温度は3.9℃低下し
エアコン消費電力量は平均30%節電できるとの報告
があります。(環境科学研究所)

今年も猛暑が予想されています。

暑さ対策に取り入れてはいかがでしょう。

自転車は車の仲間、守ろう安全利用五則

【交通安全部】

県内では年間3,000件を超える自転車事故が起きています。

そのうち約半数が10代・20代で、約4割が8時～10時、
16時～18時の通勤通学時間帯に発生しています。

また自転車の右側通行は違反です。

道路交通法違反の罰則の対象となっています。

自転車安全利用五則を今一度見直し、

安全意識を高めましょう。



- 1, 車道が原則、左側通行。歩道は例外、歩行者優先
- 2, 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3, 夜間はライト点灯
- 4, 飲酒運転禁止
- 5, ヘルメット着用

自転車安全利用五則

今年4月から自転車通学するすべての県立学校の生徒
にヘルメットの着用が義務づけられました。

交通安全部ではヘルメット着用キャンペーンを引き続き
実施します。詳細は後日発表します。

その警官は本物ですか？

【防災防犯部】

最近、警官を装った詐欺電話が多発しています。
着信画面に実際の警察署の番号を表示させ、警察からの電話だと
信用させます。さらに「あなたの口座が犯罪に利用されている」
などと不安を煽って「資産を保護する」の名目でお金を
振り込ませようと誘導する手口です。

★被害に遭わないために

慌てないで一旦電話を切ること。

警察を名乗っていても、

「電話でお金はすべて詐欺」を

思い出しましょう。



3月25日(火) 健康福祉懇談会

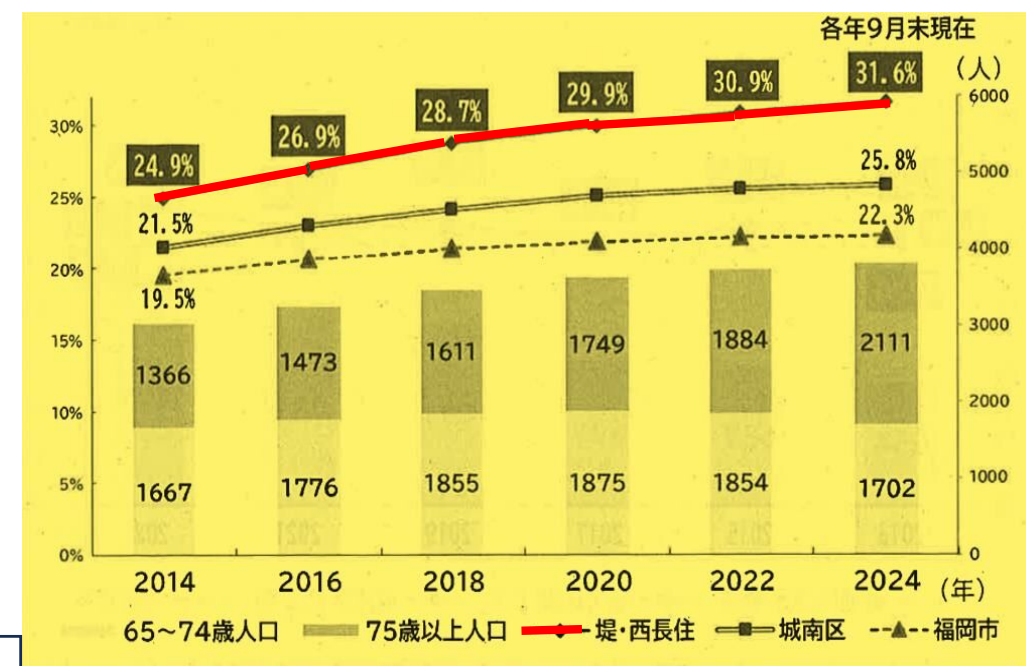
【健康福祉部】

「高齢になっても自分らしく住み続けられる まちづくり」

地区の概要

- ・人口は増減を繰り返しながら徐々に減少、世帯数は増加傾向
- ・出生率は横ばいで経過
- ・よかドッグ受診状況は城南区内では5番目

高齢化率の推移 堤地区は福岡市や城南区より高く推移



“フレイル”ってご存じですか？

健康と要介護の中間の状態を指す用語です。

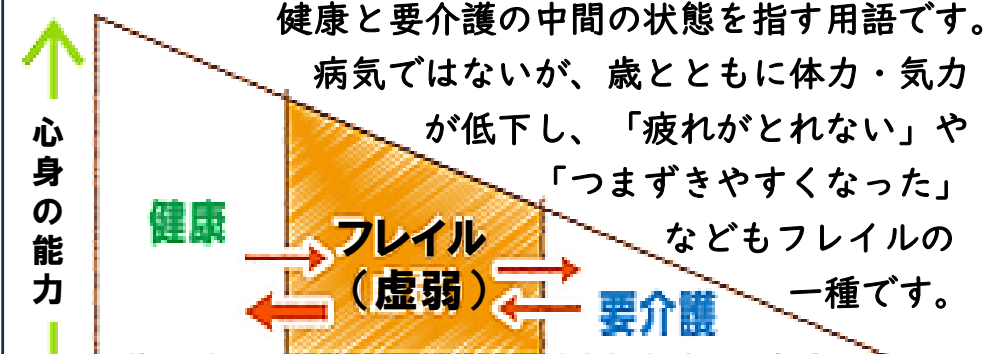
病気ではないが、歳とともに体力・気力

が低下し、「疲れがとれない」や

「つまずきやすくなった」

などもフレイルの

一種です。



予防のキーワードは、①運動 ②食事 ③社会参加と
言われており、3つの要素は互いに関連しています。

老化は避けられませんが、少し意識すれば日々の生活で
無理なく満たしていけるのではないのでしょうか。