

堤丘自治協議会総会のご報告

4月26日（金）に自治協議会総会を開催し、自治協議会および各種団体の役員、理事の出席により各議案が審議され議決されましたことを報告いたします。

校区の皆さまにおかれましても、校区事業への変わらぬご理解とご協力を引き続きお願いいたします。

堤丘校区自治協議会



堤丘校区の皆様へ
長尾中学校
教頭 坂本 大典

中央区の平尾中学校から異動して参りました教頭の坂本大典（さかもとだいすけ）と申します。

日頃より、長尾中学校の教育活動にご理解、ご協力いただき感謝申し上げます。4月赴任当初から元気なあいさつがいろんな場所から聞こえてくる活気のある学校だと感じました。本年度は、清掃を通して心を磨く「自律清掃」にも取り組んでいます。長尾中学校のめざす学校像である「一人ひとりの夢が育つ学校」に向けて、職員一丸となり実践していきます。今後ともご支援賜りますようお願いいたします。

さわやかウォーキングの会

日時 6月3日（月） 9:00
集合場所 三尾池公園
※雨天時、堤丘公民館講堂

今月より開始時間が9時に変更です。気温が高くなりますので、熱中症に気をつけながら楽しく歩きましょう。水筒を忘れずにご持参ください。

堤丘校区環境衛生連合会
さわやかウォーキングの会

ラブアース

クリーンアップ 2024

開催日 6月9日（日） 9:00～
集合場所 堤1丁目 ふれあい橋
堤団地 ふれあい橋
樋井川1丁目 島廻り公園
樋井川2丁目 樋井川公園



実施場所：一本松川、樋井川公園周辺
＊小雨決行（雨天順延はありません）

地域ポイント「ふくおかポイント」対象事業です。QRコードは集合場所で読み込んでください。1事業お一人1回のポイント読み込みです。詳しくは裏面、別紙のふくおかポイントチラシをご覧ください。

堤丘校区環境衛生連合会

堤丘校区健康講座

自宅で簡単！運動デビュー

自宅でも簡単に行える運動が学べます。運動に取り組むきっかけにしませんか？

講師 佐田整形外科 理学療法士
日時 7月1日（月）
10:00～12:00

場所 堤丘公民館 講堂
申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821
6月1日（土）～

定員 先着 35名

※飲み物、タオル、室内用シューズをご持参のうえ、運動できる服装でお越しください。

堤丘校区環境衛生連合会

城南区保健福祉センター
地域保健福祉課



いきいきスポット堤丘

日時 6月14日（金）
10:00～11:30

場所 堤丘公民館 講堂
申し込み 堤丘公民館 ☎861-4821

6月1日（土）～

定員 申し込み順 先着 40名

「いきいきスポット堤丘」プログラム
①レクリエーションボランティア「楽しか隊」による脳トレ・ストレッチ、楽しいゲーム
②太極拳サークルの皆さまによる「練効十八法」の型（前半）と演舞
今年度第1回目の開催です♪
皆さまのご参加をお待ちしています♪♪

堤丘校区社会福祉協議会



今月のすこやか広場

6月の開催日 3日・10日・17日
時間 10:30～12:30
場所 堤丘公民館

くもり空や雨の日が多い6月になりました。6/10の「すこやか広場」は仁愛保育園の先生が来館されます。先生方と一緒に楽しく過ごしましょう！

初めての方・久しぶりの方、もちろん大歓迎です♪ご参加お待ちしております！



【7月の予定】
7月は1日・8日・22日
開催予定です
社会福祉協議会
子育てサロン



地域ポイント事業について③

地域の活動に参加してポイントがたまる！

ふくおかポイント



自治協だよりでご案内をしていました地域ポイント事業は、「ふくおかポイント」という名称になり、各モデル校区での実証が開始されました。

堤丘校区は6月9日(日)ラブアースクリーンアップ2024で行います。お住いの町の集合場所・受付で、「ふくおかポイント」のQRコードを読み取っていただきますが、**事前にスマートフォンへアプリの登録**をしておいてください。

スマートフォンへのアプリの登録方法、ポイントの受け取り方法は別紙の「ふくおかポイント」「ふくおかサポート」チラシに詳しく手順が記載されております。

手順に沿って登録いただきますようお願いいたします。

スマートフォンへのアプリのダウンロード

右のQRコードからアプリをダウンロードしてください。スマートフォンによっては、QRコードリーダーが既存で入っていないものもあります。ストアから「ふくおかポイント」を検索していただくとダウンロードできます。

App Storeはこちら



Google Playはこちら



登録について

ふくおかポイントのチラシに登録方法が詳しく載っています。メールアドレスと大文字、小文字、数字を含む8字以上のパスワードの登録が必要です。アプリにログインする際、パスワードが必要です。スクリーンショットやメモ機能を利用して忘れないようご注意ください。



お問い合わせ

■アプリについてのお問い合わせ

【ふくおかポイント事務局】

Tel:0120-417-001

Mail:support@point.city.fukuoka.lg.jp

■事業についてのお問い合わせ

【福岡市役所総務企画局企画調整部】

Tel:092-711-4093

Mail:fukuoka-point@city.fukuoka.lg.jp



ポイントの受け取り方法

① 受付でアプリを起動
ポイントを増やすをタップ



② 活動一覧画面の下部
QRコード読み込みをタップ



③ カメラが起動
枠内に QR コードを入れる



事前にアプリを登録しておく、スムーズにポイントが受け取れます。実証へご協力いただける方は、登録を済ませてラブアースクリーンアップへご参加ください。



健康コラム

あなたの姿勢は大丈夫??



城南区シンボルキャラクター
ニッコリン

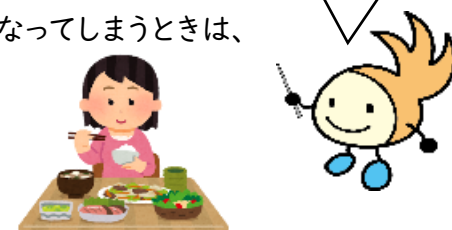
前かがみの姿勢は、肩こりや頭痛、腰痛の原因に!!

胃・食道に大きな負担をかけるため、胃食道逆流症との関連もあることがわかってきています。

よい姿勢を保つためのポイント

- 机で作業をするとき:本などは台において斜めにする。
- スマホを見るとき:目の高さで操作する。
- 立って作業をするとき:作業台が低くて前かがみになってしまうときは、足を開いて立ち、台の高さに合わせる。
- 食事をするとき:小皿にとって口元まで運ぶ。
- しゃがんで作業をするとき
四つん這いになる。胃の圧迫を軽減できます!
- 腹式呼吸を意識する:胸を開いて背筋を伸ばし、腹式呼吸をしましょう。

背筋が伸びる位置
に調節しましょう!



姿勢や食生活を改善して、胃腸を快適に!!

城南区保健福祉センター地域保健福祉課堤丘校区担当保健師 木須

参考:NHK テキスト「きょうの健康」2024年5月号