

堤丘校区健康講座

介護保険サービスについて

講師 長尾病院 ケアマネジャー

日時 12月4日(水)
10:00~12:00

場所 堤丘公民館 講堂

申し込み 受付中

堤丘公民館 ☎861-4821

介護保険はどうやって使うの？どんなサービスがあるの？介護保険の疑問点聞いてみませんか。
血圧測定などの健康チェックもあります。

主催：堤丘校区環境衛生連合会

共催：さわやかウォーキングの会 城南区保健福祉センター
食生活改善推進協議会 地域保健福祉課



町内餅つき大会

年神様にお餅をお供えするためにみんなで餅つきをします。奮ってご参加ください！

詳細は各町自治会のお知らせをご覧ください。



12月1日(日)

樋井川1丁目
9:00~
集会所

12月15日(日)

樋井川2丁目
9:00~
いこいの家

12月8日
(日)

堤1丁目
9:00~
堤八幡宮境内

堤団地
配布 10:30~
集会所横

年末夜間防犯パトロール

慌ただしい師走の犯罪を防ぎ「安全・安心の町」を願って青色パトロールカーでパトロールをします。
20時~21時巡回します。

堤1丁目 12月26日(木)
堤団地 12月27日(金)
樋井川2丁目 12月28日(土)
樋井川1丁目 12月29日(日)



パトロール委員会

校区健全育成パトロール

～地域の子どもたちをみんなで守りましょう～

保護者や地域のみなさんで校区パトロールをします。

青少年育成連合会

防犯防災推進委員会



第53回人権を尊重する市民の集い

講演会「こうのとりのゆりかご」

から始まる第2の人生

講師 宮津 航一さん

ふるさと元気子ども食堂代表

宮津 美光さん

宮津ファミリーホーム管理者

日時 12月5日(木)

14:00~15:40(開場 13:30)

会場 福岡市科学館 サイエンスホール

※ 城南市民センターホールは

改修工事のため会場変更

定員 要申込 先着 270名

詳細はホームページをご確認ください
右の二次元コードよりご覧いただけます



お問い合わせ 城南区役所生涯学習推進課
☎ 833-4043

今月のすこやか広場

12月の開催日 2日・9日・16日

時間 10:30~12:30

場所 堤丘公民館



「すこやかクリスマス会」

日時 12月16日(月)10:30~

定員 親子 15組(先着順)

申し込み 12月1日より

堤丘公民館

☎861-4821 または窓口



【2025年1月の予定】

1月は20日・27日を予定しています。

20日は仁愛保育園の先生が来館予定です

社会福祉協議会
子育てサロン

さわやかウォーキングの会

日時 12月2日(月) 10:00~

集合場所 三尾池公園

※雨天時、堤丘公民館講堂

寒さに負けず楽しく歩きましょう！

堤丘校区環境衛生連合会



堤丘校区自治協主催講座を実施しました

10月29日に認知症サポート医の江下先生(江下内科クリニック)を講師としてお招きし、認知症について学ぶ講座を開催しました！



身近な病気である「認知症」について、基礎的な内容から、予防方法、最近の治療法まで教えていただきました！



2025年には65歳以上の5人に1人(65歳以上の20%)が認知症！？

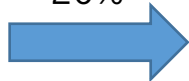
堤丘校区で考えてみると…



1,908人

65歳以上人口(2023)

うち
20%



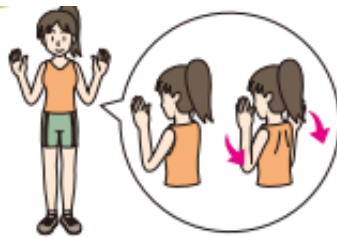
381人

認知症の方

「認知症」の予防も、もちろん大切ですが、認知症になっても安心して暮らせる堤丘校区を目指して！皆さまの認知症への正しい知識と理解が大切です！

スキマ時間にやってみよう！！

長時間座りっぱなしは、認知症やがん等の疾患になるリスクが高くなると言われています。無理のない範囲で体を定期的に動かすことを意識してみましょう！



肩甲骨の体操

肩甲骨を中心に寄せ、背中に力を入れ(3~5秒)、もとに戻します。

回数の目安:3~5回



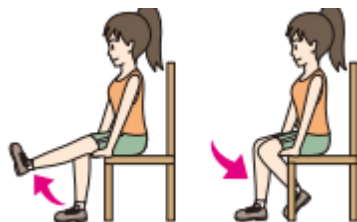
お尻歩き

椅子に座って、前後にお尻で歩きます。

ポイント

1 お尻を片方ずつ交互に浮かすようにしましょう。

2 腕は軽く振りましょう



足ぶら体操

膝から下をリズムカルにぶらぶらと前後に動かします。

関節の動きを良くし、膝痛予防に効果的です

★呼吸を意識して、息を止めずに行いましょう

★痛みが出たら、すぐに中止しかかりつけ医などに相談しましょう

★転倒予防に気を付けて実施しましょう