

## 堤丘校区健康講座 第4弾 誤嚥性肺炎ってどんな病気!? 正しく知って予防しよう!

今回の講座では、言語聴覚士による誤嚥性肺炎に関するお話や、健康運動指導士による全身運動を予定しています♪



日時 2月4日(水)10:00~12:00  
講師 長尾病院 言語聴覚士  
健康科学研究所 健康運動指導士  
場所 堤丘公民館 講堂  
申込 堤丘公民館 ☎861-4821  
申し込み受付中  
定員 35名



- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・飲み物やタオル、上履きは各自でご準備ください。

堤丘校区環境衛生連合会  
さわやかウォーキングの会/城南区地域保健福祉課

## どんど焼(奉献行) ご報告

1/11(日)に予定しておりました「どんど焼き」は暴風警報発令により中止になりました。ご理解・ご協力ありがとうございました。



体育振興会 青年部

## 男女共バス研修 「柚の木学園」見学

お申込みいただいた皆様、ありがとうございました。当日のご参加お待ちしております♪

日時 2月14日(土)  
集合 9:00 堤丘公民館  
9:20出発~14:00頃帰着予定  
参加費 2,000円(昼食代含む)

男女共同参画協議会



## いきいきスポット ~堤丘~

第3回の~いきいきスポット堤丘は笑いのパフォーマンスでおなじみの「笑倍堂一座」の登場です。大いに笑い楽しみましょう。参加お待ちしております!



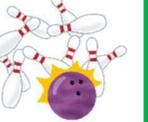
参加費無料!  
定員(先着順)がありますので  
お早めにお申し込みください

日時 2月24日(火) 10:00~12:00  
場所 堤丘公民館 講堂  
定員 45名(申込先着順)  
対象 堤丘校区在住の皆様対象  
申込 堤丘公民館 窓口 又は ☎861-4821  
※申込受付:2/1(日)~

堤丘校区社会福祉協議会

## 60歳からの輝くセカンドライフのために 第12回 アラカンフェスタ

『アラカンフェスタ』とは、生活スタイルの転換期を迎える60歳前後のアラカン(=アラウンド還暦)世代を中心とした皆様の第2の人生のヒントが満載のイベントです。今年のアラカンフェスタでは、デジタルボーリング大会が開催されます♪



参加者募集  
チームでNintendo Switch Sportsのボウリング大会に挑もう!  
開催日時 2026年2月28日(土) 10:00~12:30  
会場 福岡国際会議場 アラカンフェスタ会場内

熱い戦いのレインは、画面の中にある!

アラカン デジタル ボウリング大会

2月28日(土)  
10:00~12:30  
福岡国際会議場

この大会に  
堤丘公民館のデジタル  
スポーツ講座受講者さん  
3名が参加されます♪

## 城南区スポーツフェスタ

城南区以外の校区の方たちと対戦し、スポーツを通して交流を深めるイベントに参加します♪

開催日 2月1日(日) 9:30~12:30  
場所 城南体育館

競技種目

- 【モルック】木の棒を投げて数字の書かれたピンを倒す競技
- 【ディスゲッター】9個の的をフリスビーで当てる競技
- 【元祖ラーメン替玉屋】2人1組でラーメンに見立てた輪ゴムの束を遠くに飛ばしキャッチする競技
- 【大縄跳び】大人・子ども全員で大縄跳びをします

体育振興会/青少年育成連合会

## 今月のすこやか広場

2月の開催日 2日・9日・16日  
時間 10:30~12:30  
場所 堤丘公民館 講堂

2月9日のすこやか広場は...  
※仁愛保育園の先生に来て頂き、体操や「おはなし」等で楽しく遊びましょう♪  
※子育てコンシェルジュの北川氏が来られます。  
子育てについて、心配等ありましたら気軽にご相談ください。  
参加お待ちしております!

【3月の予定】  
3月は2日・9日・16日に開催予定です。

堤丘校区社会福祉協議会  
子育てサロン





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) 一般社団法人日本フットケア・足病医学会、看護 roo!

## 2月10日は「フットケアの日」です！

足は自分では見えにくく、気づかないうちにトラブルが進行しやすい部分です。足のケアのポイントを一緒に確認してみましょう！

爪や足に痛みや腫れなど違和感がある場合は放置せず、受診をしましょう。



### 【足の基本情報】

<p><b>足の甲側</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・角質が薄く、こすれに弱い</li> <li>・汗や皮脂を分泌する</li> <li>・毛が生える</li> </ul>	<p><b>足の裏側</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・角質が厚くて丈夫</li> <li>・汗はかくが、皮脂は出ない</li> <li>→乾燥しやすくひび割れを起こしやすい</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

★加齢により、汗や皮脂が分泌しにくくなるので、足全体が乾燥し皮膚のバリア機能が低下します。そのため、外から保湿剤で補うことが大切です。

### 【足のチェックポイント】

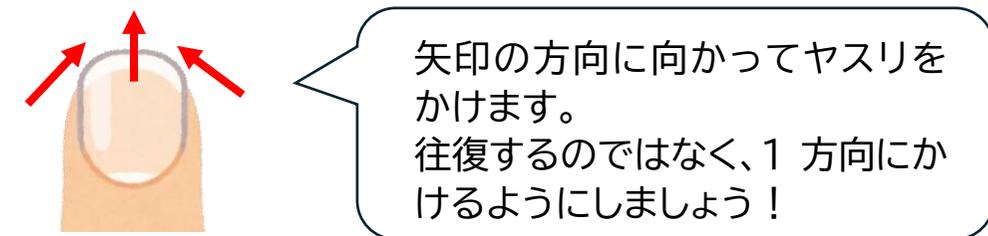
<p><b>足の色</b></p> <p>ピンク色が理想！</p> <p>赤色: イライラや食生活の偏り</p> <p>黄色: 消化器系、身体全体の疲労</p> <p>紫色: 血行不良、冷えやむくみ</p> <p>白色: 貧血やストレス</p> <p>健康状態が足裏に表れているかもしれません。何色かチェックしてみましょう！</p>	<p><b>足の指の間</b></p> <p>皮がむけたり、血が出ていたりしていませんか？</p> <p><b>皮膚の状態</b></p> <p>乾燥したり、傷ができていたりしていませんか？</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

### ～爪ケアのポイント～

- 爪切りは切る部分がまっすぐなものがおすすめ！湾曲したものは丸く切れるため、深爪になりやすいです。
- 爪の白い部分は残ってOK！
- 一度に切るのは3mmを目安に少しずつ切りましょう。



★爪が分厚く、爪切りを使うのが難しい場合は、爪ヤスリがおすすめです。



### ～保湿ケアのポイント～

1回に出す量の目安

ワセリン 500円玉大	乳液タイプ 1円玉大

※足りなければ追加する

- 皮膚のキメやしわの方向に沿って横方向に保湿剤を塗ると角質の中まで浸透しやすくなります。
- 足の指の間は湿気がたまりやすいため塗らないようにしましょう

