



発見No.112 生かされてる命、 きっと意味がある

南郷郵便局長
朝倉真澄 (54歳)



2021年4月、南郷郵便局長として採用された4ヶ月後、突然脳出血に襲われました。幸いにも勤務中だったため、通報が早く大事には至りませんでした。その日からずっと私は『高次脳機能障害者』として病と闘っています。

この障害は外見上わかりにくいために周囲の方に理解されにくく、誤解を受けやすいという特徴があります。実際に窓口対応で時間がかかり「もっと早くできないの？」とお客様に不快な思いをさせたこともあります。そんな時に「私は障害者です。ご迷惑をお掛けしております。少々お待ち下さい。」と書いたタスキを肩にかけようかと思う時もありました。…ですが、きついと思ってキツイと声に出す性格であれば、きっとこの病気になっていないと思うし、人生の途中で急な病を発症し、それまで出来ていたことが出来なくて、一番苦しんでいるのは本人です。見た目ではわかりにくい病を自ら発信することで、少しでも地域に貢献出来たらいいなと思いました。

今、私は地域のお医者様やスタッフの方々、仕事のフォローをしてくれる社員たち、遅くまで局に明かりが点いていると「局長さん、大丈夫か？生きてるか？」と心配して電話をかけてくださる近所のお客様、そういった皆さんに支えられて仕事をし、生きていくことが出来る日々に、心から感謝しています。



社員と一緒に

香典返しのお礼
沖口美智子様
(故好彦様)
をいただきましてご寄付
をお礼申し上げます。心よ
健康福祉部会

訂正とお詫び
公民館活動部会主催の
親善交流グラウンドゴル
フ大会の順位を間違っ
て掲載してしまい、お詫
びして訂正いたします。
優勝 朝野同好会
二位 後曲Aチーム
三位 野坂Bチーム
※上位二チームは、11月3日、
市の大会に出場します。



五目お手玉は
楽しい～

健康オリンピック講座
生きがいづくり推進委員会
5月26日に参加者15人で
スタートしました。
市健康課から熱中症予防
の話を聞き、脳トレとわか
め体操で頭と体をほぐし、
毎回好評の五目お手玉、
南郷広場でのグラウンドゴ
ルフ体験を行いました。

地元有識者3人が指導する
囲碁教室が、6月11日に
中学生を含む8人の子ど
もが参加し、スタートし
ました。



右脳を使って、
陣地とりゲームを楽しんで

第一回囲碁教室 公民館活動部会



賞状と盾を
授与されました

6月14日、宗像地区防犯
協会から青少年指導員によ
る防犯パトロールの活動が
表彰されました。
今後も継続した活動を続
け地域の防犯に努め、青少
年の健全な成長に寄与する
ことを青少年指導員一同、
気持ち新たにしまし
ました。

防犯協会表彰式 南郷地区コミュニティ

民生・福祉協力員研修 健康福祉部会

6月15日の研修に、28人
が参加しました。

研修に参加して
相園みどり(福祉協力員)
専門に従事している方の
説明がわかりやすく、納得
しました。朝野地域福祉協
力員として、5年間努めて
いますが、今まで学んでき
た事がつなげた感じがす。
2025年団塊の世代が一
気に75歳を超え、介護保
険が破綻するのはどの危
機感をもって、地域での活
動を充実させて行こうと真
剣に取り組んでいるのがよ



地域包括支援センターの
話を聞く

出前保育を楽しむ



プラバン作りやブラックシアター、時計作りなど盛りだくさん行われました

第2回親子教室が、6月14日に行われました。今回は、赤間保育園から出前保育で3人の先生が来られ、参加者2組の親子が、楽しいひとときを過ごしました。



も や い

題字 蓮本香扇
発行元
南郷地区コミュニティ
運営協議会/広報委員会
宗像市野坂2119-5
TEL: 0940 (36) 3465
FAX: 0940 (34) 8049
発行責任者 釜瀬博志

親子で楽しい時間 親子ボランティア

赤間保育園による出前保育園が開催されました。初めは、場の雰囲気慣れないで、泣いていた子どもたちも先生の歌遊びやお話が始めると、じっと聞き入っていました。工作の「プラバン作り」では、親子で一緒に作り上げた作品がとても素敵でした。今回も親子で楽しい時間を過ごせたと思います。



「参加者の声」

☆お絵かきや手人形を子どもが喜んでくれました。歌も私が一緒に歌える曲だったので良かったです。

☆先生たちのお話やブラックシアター、歌、ダンスなど家ではする事がないので楽しめました。絵本も読んでもらって嬉しかったです。ありがとうございました。また、行きたいと思います。

※あと、8回予定されている親子教室、遊びに来てみませんか。楽しいこといっぱいありますよ！



中村裕子
(野坂)

親子教室でのふれあいはとても楽しいです。保育園の先生と一緒に遊んだり新聞紙をビリビリに破いて頭からふりかけたり、パン作りをしたり、みなさん本当に喜ばれています。
私たちは、地域の子どもたちを見守り、子育ての不安や妊娠中の心配事など相談・支援を行なっていきます。気軽に声をかけてください。



梶野康子
(宮田)

親子教室には、2人の主任児童委員が、ボランティアとして活動しています。紹介します。

この親子教室は、お子さまの成長と発達をサポートする場です。
私たちは、お子さまが楽しく学びご家庭での絆を深めるお手伝いが出来ればと願っています。様々な活動を用意し、お子さまの好奇心を刺激し、想像力を育むことを目指しています。
保護者の方にも、情報やヒントを提供し、育児のお手伝いが出来ればと思っております。

なんごう 情報広場

～ あなたも参加・わたしも参加～
南郷地区コミュニティ・センター(南郷コミセン)
☎ 36-3465 FAX 34-8049

7月の行事予定表

3日㊤	休館日
4日㊤	カッパ オブ 南郷「はがき絵」 南郷まつり実行委員会
5日㊤	食進会
6日㊤	地域健診
7日㊤	七夕まつり(健康福祉部会)
9日㊤	囲碁教室(公民館活動部会)
10日㊤	休館日
11日㊤	青少年育成部会
12日㊤	親子教室「南郷キッズ」
13日㊤	民生児童委員会
14日㊤	老人クラブ 公民館活動部会
16日㊤	生活環境整備部会・区長会
17日㊤	休館日
18日㊤	健康福祉部会
19日㊤	広報委員会
20日㊤	コミュニティ役員会
21日㊤	ふれあい福祉講座
22日㊤	コミュニティ運営委員会
24日㊤	休館日
26日㊤	わくわくクッキング(食進会)
27日㊤	生ごみ堆肥化基礎講座
28日㊤	健康オリンピック講座
31日㊤	休館日

◆お盆期間中の南郷コミセン休館日
8月13日㊤ ～ 8月15日㊤

◆お盆期間中の燃やすごみ収集休み
8月13日㊤ ～ 8月15日㊤

★南郷まつり
8月19日㊤ トリアーダ宗像

コミセンからのお知らせ

★7月介護予防いきいき交流会

(健康福祉部会)

・日時・場所

3日㊤ 10:00～ 東旭ヶ丘公民館
7日㊤ 10:00～ 宮田公民館
12日㊤ 9:40～ 野坂公民館
12日㊤ 10:00～ 紫雲台公民館
13日㊤ 10:00～ 光岡公民館
13日㊤ 10:00～ 原町公民館
14日㊤ 11:00～ 朝町公民館
20日㊤ 9:30～ 朝野公民館

※詳しくは各区の老人クラブへ問い合わせ下さい

★カレッジ オブ 南郷

はがき絵「松師古の心だより」
(生きがいきづくり推進委員会)

・日時：7月4日㊤ 10:00～12:00
・場所：南郷コミセン 研修室2

★七夕まつり

(健康福祉部会)

・日時：7月7日㊤ 10:00～12:00
・場所：南郷コミセン 2階ホール
・内容：南郷小3年生と七夕飾り作り

★囲碁教室

(公民館活動部会)

・日時：7月9日㊤ 9:30～11:00
・場所：南郷コミセン 研修室1
・持ち物：水筒・タオル

★親子教室「南郷キッズ」

(生きがいきづくり推進委員会)

募集

・日時：7月12日㊤ 10:00～12:00
・場所：南郷コミセン 2階ホール
・対象：就園前の乳幼児と保護者
・参加費：親子1組で100円
・内容：ウクレレコンサート ほか
・申込み・問合せ：南郷コミセン ☎36-3465
※参加者募集中

★ふれあい福祉講座

(健康福祉部会)

募集

・日時：7月21日㊤ 13:30～14:30
・場所：南郷コミセン 研修室1
・内容：知っ得!!介護サービスあれこれ
・講師：みぢかネットワーク 酒井久仁子
・参加費：無料
・締切：7月14日㊤ ※先着30人
・申込み・問合せ：南郷コミセン ☎36-3465

★わくわくクッキング

(食進会)

募集

・日時：7月26日㊤ 10:00～12:00
・場所：南郷コミセン 調理室、研修室1
・対象：小学1年生～4年生 待ってま～す♪
・持ち物：上靴・マスク・バンダナ・エプロン・持ち帰り容器
・参加費：200円
・締切：7月23日㊤ ※先着8人
・申込み・問合せ：南郷コミセン ☎36-3465

★生ごみ堆肥化基礎講座

(生活環境整備部会)

募集

・日時：7月27日㊤ 10:00～12:00
・場所：南郷コミセン 2階ホール
・受講料：無料 ※要予約
・定員：20人 ※定員に達し次第受付終了
・締切：7月23日㊤
・申込み：南郷コミセン ☎36-3465
・問合せ：ごみ住連 代表 ☎080-3950-9278(松尾)
※基礎講座の受講者にはダンボールコンポストをプレゼント(1年度1世帯1基まで)
※フォロー講座8月31日㊤予定

★健康オリンピック講座

(生きがいきづくり推進委員会)

・日時：7月28日㊤ 13:30～15:30
・場所：南郷コミセン 2階ホール
・内容：市健康課の話・スポーツ体験
・持ち物：水筒・タオル・室内シューズ
・問合せ：南郷コミセン ☎36-3465

★SDGsについて知ろう

(公民館活動部会)

募集

・日時：8月5日㊤ 10:00～12:00
・場所：南郷コミセン 研修室1
・講師：宗像市経営企画課 川瀬滉人
・締切：7月29日㊤ ※先着20人
・申込み・問合せ：南郷コミセン ☎36-3465

市からのお知らせ

★地域健診(特定健診・がん健診)

・日時：7月6日㊤
受付時間は送付された問診票に記載
・場所：南郷コミセン
・問合せ：市健康課 ☎36-1187

★献血にご協力ください

・日時：8月3日㊤ 14:00～16:00
・場所：トリアーダ宗像(光岡)
・問合せ：市健康課 ☎36-1187

★むなかたPay販売のご案内

・販売単位：1万円(1万2千円分利用できます)
・申込限度額：一人あたり10万円まで申込可
※ 申込期間・申込方法等の詳細と最新情報は「むなかたPay」HPもしくは専用アプリ内でご確認ください。(7/1より閲覧できます)
※ 紙の商品券とリフォーム商品券は発行しません。
・問合せ：むなかたPayコールセンター ☎0120-200-609

老人クラブだより

南郷地区
老人クラブ連合会
会長 岡田祐一

令和5年度活動計画

南郷地区老人クラブ連合会は現在5つの支部(朝野、宮田、東旭ヶ丘、原町、野坂)205名の会員で「組織の発展と老人福祉の向上、地域社会の発展」に寄与することを目的とし活動しております。
4年ぶりに下記の通り、活動計画を立てていきます。今までコロナ禍で思うように出来ませんでした。今年度はスポーツ活動、レクリエーション活動にも力を入れていきます。参加、ご協力をお願いいたします。

- 記
- ・いきいき交流会(各支部単位)
 - ・楽しいひと時を過ごすカフェ(各支部単位)
 - ・南郷地区老人クラブグラウンドゴルフ大会(11月10日予定)
 - ・南郷地区老人クラブパタンク大会(1月10日予定)
 - ・親睦旅行(調整中)
- 今後とも皆様のご協力をお願いいたします。



4年前の老人クラブのパタンク大会
楽しそうに活動していました

広報委員のつぶやき

山笠の季節です。博多に勤めていた事もあって博多祇園山笠の追い山が近づいてくると血が騒ぎます。遠い昔は生で観たりしましたが、今はもっぱらリアルタイムでのテレビ観戦です。5秒前、3・2・1やっ！
広報委員S

南の郷クラブ★会員募集

★太極拳

太極拳は全身運動で、深い呼吸とゆったりとした動きで、リラックス効果があります。体に負担をかけず、正しい姿勢で下半身も鍛えられ、健康維持と免疫力アップのためにもおすすめです。

日時：毎週火曜日 13:30～15:00
場所：南郷コミセン 2階ホール
月会費：2,000円
指導者：窪田涼子・矢羽田美佐子



★申込み・問合せ
南郷コミセン(野口・平山)
☎36-3465(17:00まで※月曜日休館日)

広げよう！ペットの輪

うちのペットを紹介します

田辺菜々子(大穂町)

名前の由来はポカリスエットから、『ぽか』にしました。たくさん動くからか、食欲旺盛です！嫌なことがあると鳴いて教えてくれます。



ポカちゃん・1歳・メス

※あなたのペットをご紹介ください。詳しくは 南郷コミセンへ ☎36-3465

防災 コラム No. 38

令和5年度防災士募集

福岡県 防災士養成研修・試験を受けてみませんか？
南郷コミュニティの自主防災組織を支える人材を募集中です。
南郷地区防災士会はいつ起こるか分からない「災害」に備えて、地域のために活動しています。詳細は問合せをお願いします。

締め切り：7月16日(日)
問合せ：南郷地区コミュニティ運営協議会
南郷地区自主防災・防犯推進委員会
担当：中西
南郷コミセン ☎36-3465

