



発見No.125

100キロウォーク 完歩16回 鉄人 後藤昌幸(朝野)



健康に悪いウォーキングの話です。

一般にウォーキングは誰でも、いつでも、どこでもできて健康にいいと言われています。

しかし、健康に悪いウォーキング大会も存在します。

それは100キロを24時間位で歩くという超長距離のウォーキング大会です。

九州では、佐世保～島原、伊都110キロ、飯塚～武雄、行橋～別府といった大会が有名です。よく、100キロ歩いていつ寝るのなんて聞かれますが、寝ていたら24時間以内で完歩できません。そんな大会に16回参加して全て完歩しています。

寝ずに、20時間程度で100キロ歩く(平均時速5キロ)と、身体に良くありません!血液のミネラルバランスが壊れ手や足が攣ります。足は肉刺だらけになります。

苦勞の割には減量にもなりません。完歩後すぐは体重が減ってますが焼酎を呑むと直ぐに戻ります、単なる脱水症状で決して痩せてはいません。

興味のある方は、こんな健康に悪い大会にぜひ参加してみてください。

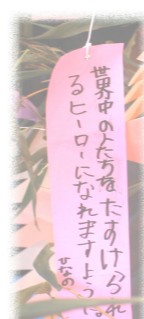


遠いゴールを目指して一步一步前へ

七夕交流会 健康福祉部会
健康福祉部会と南郷小3年生41人が、多目的ホールで七夕交流会を行いました。児童は6班に分かれ、作ってきた七夕飾りとみんなで願い事を短冊に書いて、笹に飾り付けました。...



願い事がかないますように～



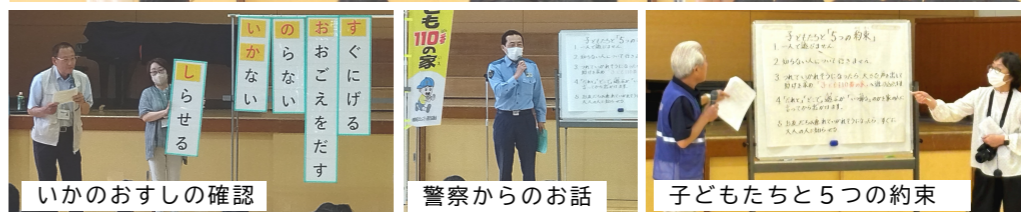
親子教室「南郷キッズ」
生きがいがづくり推進委員会

親子教室「南郷キッズ」が、7月10日に開催され、6組の親子が参加しました。始めに、ボランティアによる「大きなかぶ」の劇を楽しみました。「えんやこなら、どっこいしょ」と歌いながら、みんなで力を合わせてやつと大きなかぶが抜けました。...

地域で見守る



小学校PTAによるクイズ・寸劇



いかのおすしの確認

警察からのお話

子どもたちと5つの約束

「こども110番の家」活動は平成16年から開始され、試行錯誤しながら20年の歴史を数えます。「こども110番の家」は地域の子どもたちを守り、健全な成長を見守る責任があります。...

青少年育成部会による「こども110番の家」駆け込み訓練が6月20日、南郷小学校体育館で、1年生から4年生、「こども110番の家」の家族、保護者と警察関係者が集い行われました。



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

第39回南郷まつり

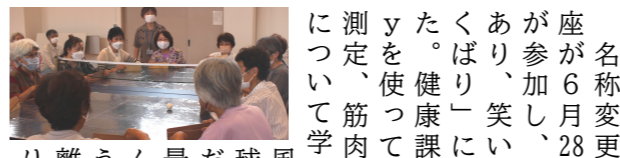
日時: 11月9日(土) 12:00~16:00 場所: 南郷運動広場

※詳細については 後日お知らせします



ママのための リフレクシユ講座
生きがいがづくり推進委員会

6月21日、子育て真っ只中の3人のママと保健師さんや主任児童委員さんなどを交えて、悩みや気になっていることについて座談会を行いました。...



健康よくばり講座
生きがいがづくり推進委員会

名称変更後、初めての講座が6月28日に行われ26人が参加し、学びあり、体験あり、笑いありありで「よくばり」にスタートしました。健康課のIn Bodyを使って体内バランスを測定、筋肉量を増やす食事について学び、わかめ体操風船リレー、卓球バレーと盛りだくさんでした。...



カレッジオブ南郷 日本美術史講座
生きがいがづくり推進委員会

7月13日、「中村研一・琢二生家美術館」へ見学に行きました。午前午後合わせて16人が参加し、館長の中村嘉彦さんからお二人の歴史などの話を聞きながら、絵の鑑賞を楽しみました。

地域トピックス

宮田自治会の取り組み 「田んぼピオトープ」
6月29日、子どもたちは、「むなな水と緑の会」会長、福島敏満先生によるピオトープの解説を聞き、大人たちが見守る中、素足で田んぼに入りました。自治会では、17年前から田んぼに生き物を復活させ、イネを育てる食育運動や環境学習に生かす取り組みをしています。

夏休みに福島先生の生き物観察会があります



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

8月の行事予定表

1日Ⓢ	わくわくクッキング(食進会)
2日Ⓢ	自主防災推進委員会
4日Ⓢ	囲碁教室(公民館活動部会)
5日Ⓢ	休館日
7日Ⓢ	食進会
8日Ⓢ	民生児童委員会
9日Ⓢ	公民館活動部会
11日Ⓢ	区長会
12日Ⓢ	休館日
15日Ⓢ	老人クラブ
16日Ⓢ	休館日
19日Ⓢ	健康福祉部会
20日Ⓢ	広報委員会
21日Ⓢ	食育親子料理教室(健康福祉部会)
22日Ⓢ	コミュニティ役員会
23日Ⓢ	加ッパ オブ 南郷「歴史講座」(生きがいきづくり推進委員会)
24日Ⓢ	地域づくり部会
26日Ⓢ	休館日
31日Ⓢ	ジャガイモの植え付け(青少年育成部会)

お盆期間中の 南郷コミセン休館日
8月12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Ⓢ

コミセンからのお知らせ

★8月介護予防いきいき交流会

(健康福祉部会)
・日時・場所
7日Ⓢ 10:00～ 宮田公民館
8日Ⓢ 10:00～ 大穂町公民館
22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

★わくわくクッキング(食進会)

コーン入おやき・スーフ・フルーツポンチ
・日時:8月1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～5年生
・参加費:100円
・持ち物:上靴またはスリッパ、バンダナ、エプロン、布巾2枚、マスク、持ち帰り容器
・問合せ:南郷コミセン ☎36-3465

★囲碁教室(公民館活動部会)

・日時:8月4日Ⓢ 9:30～11:00
・場所:南郷コミセン 研修室1

★食育親子料理教室

有明のりでおにぎらず2種・スーフ・デザート
(健康福祉部会)
・日時:8月22日Ⓢ 10:00～12:00
・場所:南郷コミセン 調理室、研修室1
・対象:南郷小 1,2年 浄徳寺幼稚園 年中、年長
・託児:無料・要予約(6ヶ月～3才まで)
・参加費:500円 親子でワンコイン♪
・持ち物:上靴またはスリッパ、バンダナ、エプロン、布巾2枚、マスク、持ち帰り容器
・締切:8月10日Ⓢ ※先着6組
・申込み・問合せ:南郷コミセン ☎36-3465

★加ッパ オブ 南郷 歴史講座(全2回) 募集

「宗像地域の歴史を学ぶ」
(生きがいきづくり推進委員会)
南郷近郊を中心に宗像地域の歴史を学びます。
第2回は「海の道むなかた館」を見学、南郷地区で見つかった弥生時代の土笛を作ります!
・第1回 8月23日Ⓢ 13:30～15:30
南郷コミセン 研修室1
・第2回 9月 6日Ⓢ 13:30～15:30
海の道むなかた館(宗像市深田588)
※現地集合解散
・参加費:500円(材料代込)※第1回で徴収
・講師:世界遺産課 向井浩太さん
・定員:20人 ※定員に達し次第受付終了
・締切:8月16日Ⓢ
・申込み・問合せ:南郷コミセン ☎36-3465

★ジャガイモの植え付け 募集

(青少年育成部会)
・日時:8月31日Ⓢ
受付9:30～11:00終了予定
・集合:南郷コミセン
・場所:南郷コミセン農園
・内容:ジャガイモの植え付け
※収穫は11月頃の予定
・対象:南郷小学校児童
・持ち物:軍手、水筒、帽子、タオル、スコップ
・申込み・問合せ:南郷コミセン ☎36-3465

★加ッパ オブ 南郷 日本美術史講座 募集

「多様な日本美術」
～生人形から現代美術へ～(全3回)
(生きがいきづくり推進委員会)
・日時:第1回 9月17日Ⓢ 10:00～12:00
第2回 10月23日Ⓢ 10:00～12:00
第3回 12月 4日Ⓢ ※現地学習
・集合場所:南郷コミセン 研修室1
・受講料:第1回・第2回は、各回 500円
第3回 3,500円(観覧料、昼食代、バス代込)
・講師:福岡教育大学 本田代志子教授
・定員:20人 ※定員に達し次第受付終了

・締切:9月10日Ⓢ
・申込み・問合せ:南郷コミセン ☎36-3465

★ママのためのリフレッシュ講座 募集

「ヨガ」※託児あり
(生きがいきづくり推進委員会)
・日時:9月27日Ⓢ13:30～ 受付13:15～
・場所:南郷コミセン 2階ホール
・対象:子育て中のママ ※先着20人程度
・託児:要予約(5ヶ月～就学前) ※先着8人
・内容:ヨガ1時間、おしゃべり会
・講師:吉武貴子さん
・持ち物:動きやすい服装、水筒、タオル、ヨガマット(なくてもOK)
・参加費:300円、託児無料
・締切:9月13日Ⓢ
・申込み・問合せ:南郷コミセン ☎36-3465

広げよう! ペットの輪

うちのペットを紹介します

事務局長 M

3年前の夏、つがいでいただいたカブトムシ。1年目は11匹、2年目は24匹と順調に繁殖に成功していたところ今年は6匹だけの生還…貴重なオス1匹に、来年への希望をつなぎます。

キング ㊦ オス

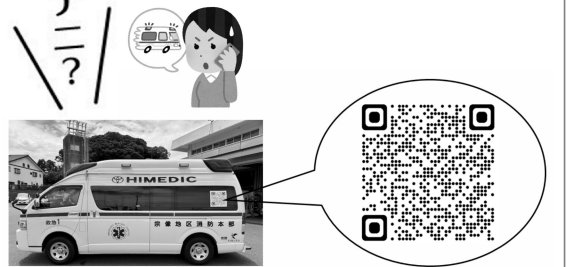
※あなたのペットをご紹介ください。
詳しくは南郷コミセンへ ☎ 36-3465

「野坂千灯明」開催します

おもてなしを準備しています。
みなさんおそろいで、おいでください!
・日時:8月18日Ⓢ 19:00～
・場所:薬師堂 野坂公民館から東へ100m
・駐車場:野坂公民館広場
・問合せ:岡田祐一 ☎37-2720

宗像地区消防本部からのお知らせ

みなさん!最近、救急車の車体を見たことありますか?
車の運転中に、サイレンが聞こえて「頑張って」と路側帯に避けていると、救急車と共にQRコードが横切っていました。
そこで、宗像地区消防本部へ問い合わせてみました!



宗像地区消防本部ホームページ「救急部屋」につながります。

- 応急手当 ●休日夜間診療病院
- 救急車?病院?迷ったら? ●AEDの設置場所
- #7119 ...など

119番で救急車を呼ぶ前に役立つ情報が掲載されています。もし、出会ったら読み取ってくださいますね～
問い合わせ:宗像地区消防本部 救急課
Tel 0940-36-2455
Mail kyukyu@munakatal19.jp

広報委員のつぶやき

8月の夜空に浮かぶ 天の川
空も青田も 南郷良きかな M.
天の川の観測は、七夕の日(7月7日)よりも旧暦の七夕(今年は8月10日)頃の方が適しているそうですよ

「赤馬館だより」
赤馬館 公式LINE

幼稚園に遊びにきませんか

1～4才の未就園児さんを対象に園庭開放と子育て支援事業を行っています。
【子育て支援事業】
日時:8月29日(木)「運動会ごっこ」
10:30～11:30(受付 10:00～10:20)
【園庭開放】
日時:9月 3日(火) ※12月以降も
10月15日(火) 予定しています。
11月18日(月)
10:30～11:30(時間内は自由にご来園ください)
浄徳寺幼稚園 宗像市光岡 546 Tel0940-36-2534

南の郷クラブ

南の郷クラブ会員募集

【健康教室】

リズムカルな曲や心地よいメロディに合わせ簡単なダンスやストレッチ。転倒予防、将来の介護予防、産後の身体づくりにも最適。
一緒ににいかがですか?
日時:毎週水曜日 13:30～15:00
場所:南郷コミセン 2階ホール
指導者:添田美晴
赤間病院で介護予防教室を指導

【その他の教室】

太極拳、卓球、ヨガ、バドミントン、Jrバドミントン、Jrソフトテニス
月会費:大人(1教室)2,000円
※2教室目から1,000円ずつ追加
子ども ストリートダンス 2,000円
Jrバドミントン 2,000円
Jrソフトテニス 3,000円
【申込み・問合せ】
南郷コミセン(野口・中原)
☎36-3465(17:00まで※月曜日休館日)

防災コラム(番外編)

救急車の出動が増えています

救急車の適正利用についておねがい

新型コロナウイルスの感染拡大の影響もあり、昨年の救急出動件数は7,527件を記録しました。現在、宗像市及び福津市を救急隊6隊で対応しているため、救急要請の増加に伴い、遠い場所への出動や救急車が全隊出動してしまっていることがあります。地域の限られた救急車を有効に活用し、緊急性の高い症状の傷病者にできるだけ早く救急車が到着できるように、適時・適切な利用をお願い致します。

救急車?病院?迷ったら#7119(福岡県救急電話相談・医療機関案内)
子どもの医療電話相談は#8000(福岡県小児救急医療電話相談※看護師対応)
問合せ:宗像地区消防本部 救急課
Tel 0940-36-2455 Mail kyukyu@munakatal19.jp