

## 春日市スポーツフェスタ

2011年10月10日

今年は、グラウンドゴルフ（シニアの部とオープン）ビーチバレーに加えて、久しぶりに子ども会からドッジボールに参加しました。ドッジボールの女子の部は惣利との合同チームとして参加し、見事準優勝の成績を挙げました。



## 第7回 ふれあいサロン 2011年10月11日

春日市南地区地域包括センターの若さあふれる指導員の方々に来ていただき、血圧測定と問診をやっていただきました。その後「閉じこもりと認知症の予防」という事で判り易く丁寧に話していただきました。毎日の生活に取り入れる閉じこもりを防ぐヒントや、食事と運動で認知症を予防し発症を遅らせる事など有意義な事柄を教えていただきました。特に大事な事として人とのふれあいが脳を若々しくするので積極的に家族や友人そして地域の人達との交流を進めていきたいと思います。その後簡単な記憶力を確かめるゲームを、2班に分かれて行いました。春と冬の季節の事象や植物名を書き、一定の時間が経過した後再び同じ事象や植物名を思い出して用紙に書き出す事が出来るか、記憶を確かめるゲームでした。皆真剣に考えておりました。ゲームが終わった後は福祉推進員の方々が作った心のこもったおいしい昼食を皆で楽しみました。



## 市長出前トーク 2011年10月17日

井上市長をはじめ春日市の幹部が勢揃いした中で当地区からは35名の参加者がありました。  
・AEDの設置について ・小学校のホームページについて  
・交通安全協会とボランティアで立哨している人について等、活発な質問や意見交換がおこなわれました。



## 子育てサロン 2011年9月15日

公民館の和室で和気あいあいとおしゃべりに花を咲かせました。子どもたちも元気に遊びました。



## 男の料理教室 2011年10月19日

久しぶりの料理教室を”ふくや”さんの協力で行いました。まずは2班に分かれての下ごしらえです。日頃手にしたことの無い包丁や皿やお釜を使って女性群の指導のもと慣れない手つきで切ったり、洗ったりもんだり教えられるままに、順調に手順を進めて行きました。その結果思ってもみない料理が出来上がりました。”焼きさんま明太で炊き込みご飯”、”豆乳スープ”、はたまたおいしい”まある餃子”その他”シーザーサラダ”や”コーヒゼリー”まで出来上がり、これらをテーブルに並べ自分達の作った料理を皆さんと一緒に食べられると云う、えもいわれぬ幸福感を参加した男性一同はあじわった楽しい一日でした。ごちそうさまでした。

\* 作り方は塚原台ホームページ(塚原台ニュース)にあります



「ふくやの明太使い調理する男の料理公民館で」