



## 人権市民講座 「エンディングセミナー」

1月21日・28日(水)

市役所内郵便局長、錦水苑自治会長でもある有門英雄氏に、これからの人生を自分らしく輝かせるために何が必要になるのかを詳しく学びました。遺産相続、住まいや身の回りの整理、遺言書の書き方など、実体験を交えたお話しはとてもわかりやすく、地域でも活躍される有門さんを更に身近に感じることができました。

有門さん、ありがとうございました

参加者に用意されたわかりやすいエンディングノートに、ご自身と家族のため、まずは書いてみることを始めてみてはいかがでしょうか？【参加者 延べ49名】



## 人権市民講座 「笑って健康、笑って人づきあい」

2月10日(火)

メンタルケアアドバイザーで、笑いと健康を地域にとどける赤松文雄氏にお話しいただきました。楽しく面白い話術ですぐに会場は笑いの渦に、“笑う、しゃべる”コミュニケーションの取り方など、話していただきました。3つの「話を聞く、聴く、訊く」の漢字の話しをもとに人づきあいのコツを分かりやすく、皆さん笑顔で楽しく聞かれました。これからも、笑って健康に毎日をすごしましょう！【参加者 50名】



コミュニケーション、大事です！

## インクルーシブ防災 ～「はなばたけ」の取り組み～

大久保さんの豊富な知識と楽しい話術に引き込まれます



障がいを持つ子の親の会「はなばたけ」(代表 園田愛音)は、毎月、朽網市民センターで、自主的に、また講師を招いての勉強会を開催しています。

2月18日(水)は、災害時、避難所ではなく、車中泊という選択肢を考えるをテーマに、特定非営利活動法人KID's work代表大久保大助氏に「車中泊の基礎知識」



アイラップを利用したご飯づくり

について学びました。※はなばたけの活動についてのお問い合わせは、市民センターまで 471-8566

## フリースペース「さくらんぼ」

1月27日(火)

ちょっと早い節分イベントを開催しました。

子サポリーダーで、センター職員による手作りのお多福、鬼の大きな口をめがけ、丸めた新聞紙を投げる子どもたち。災いを追い払い



今年の福をたくさんゲットできたようです。

「さくらんぼ」は毎月第4火曜日10時からです。遊びに来てね!



## ～新ぶどうの会 紹介～

市民センター行事を支援する

新ぶどうの会(代表長木法男)は19名の会員が、地域のさまざまな行事、ボランティア活動に意欲的に参加しています。

2月17日(火)は、朽網小学校3年生の七輪での火起こし体験を指導し、芋や餅をたくさん焼きました。



「うちわをあおいであおいで！」

## くさみ健康フェスタ ～朽網まちづくり協議会健康づくり委員会～

2月7日(土)九州歯科大学教授 吉野賢一氏をお招きして「食べて脳トレ・認知症予防」の講演会を開催しました。



楽しく学べた吉野先生のお話し

脳トレのイメージを吹き飛ばすような脳の働きから、人だけがもつ動物との違いなどを先生の滑舌よいお話しに、時に相槌をうち、時に爆笑し、あっという間の時間でした。

ヘルスキッチン(代表西田美加代)が作ったおにぎり、減塩味噌汁を昼食にとり、午後からは、健康チェック!小倉南区役所保健福祉課、明治安田生命の協力で、血管年齢、健康相談、ベジチェック、



老廃物チェックに加え、ロコモチェックもあり、日頃測定する機会のない身体の数値を確認できました。



【参加者 78名】

## 古紙回収

日 豊 25日(水)  
朽網町 13日(金)  
蛭子山 24日(火)  
大石町 17日(火)  
錦水苑 17日(火)  
西 町 17日(火)  
新 町 17日(火)  
センター 月～土 9～17時  
くご存じですか  
古紙、段ボール、雑紙ほか  
ペットボトルも出せます

## 生活安全パトロール

6日・13日(金)

19時出発

【集合】朽網市民センター  
どなたでも参加できます

雨天の場合  
市民センター  
にお問い合わせ  
ください



## く北九州市く古紙のリサイクル編

卒業シーズン、進級・進学を迎えるご家庭も多いのではないのでしょうか。これまで使っていた、参考書、教科書など、町内の古紙回収、市民センターにどうぞお持ちくださいね。

「北九州市ごみ」  
で検索して  
みてね



## く分別のお願いく

- ・新聞、チラシ
- ・雑誌、カタログ  
(ホッチキスで留めている)
- ・段ボール
- ・雑がみ

それぞれしっかりとくくってね。

雑紙は紙袋や半透明のポリ袋に入れて出してね。