

牛頸区ホームページ : <http://www.kouminkan.info/onojo/ushikubi/>

牛頸区ホームページは大野城市と南コミュニティホームページのリンク集からもご覧になれます

【二月の行事報告】

●食生活改善推進委員会

「私達の健康は私たちの手で」をモットーとして、毎月1回(第2木曜日)に開催されていますが、今回は森田栄養士を講師に招き12日に実施されました。

テーマは「備蓄食品を使って作る料理」で災害時に、家庭に備蓄している材料で簡単な料理を作りました。



内容は*サバのトマト煮 *じゃがいもとわかめの煮物 *切り干し大根のマヨポンサラダ *高野豆腐と野菜のカレースープ *麦ご飯の5種類でした。

●公民館運営協議会 各部会監査

14日 公民館運営協議会の各部会の監査がありました。2ヶ月に一度奇数月に開催される協議会、各部会には区から総会で報告している補助金がありますので監査が行われます。当然のことながら年度末までには厳格なチェックを実施します。



●南コミ・区対抗ユニカール大会

22日 南コミ多目的ホールで南地区7区対抗のユニカール大会が開催され、牛頸区から5チーム(子ども会・牛頸文庫・1組シニアクラブ・悠々会・執行部)が参加し、和気藹々ながらも真剣にゲームに興じ、応援もあり健闘をしました。成績が今ひとつの中、牛頸文庫がジュニアの部のトーナメント戦で見事3位となりました。ゲーム終了後の、ジャンケンによる賞品の争奪戦では、あちこちで歓声と溜め息が聞かれ、当区から自転車を獲得された方もあり、楽しい1日となりました。



●高齢者・女性団体 合同研修会

23日、毎年2月に開催している合同研修会が開催されました。1組シニアクラブ・悠々会・福祉推進委員会・食生活改善推進委員会などから72名の方に集まっていたいただき、筑紫南ヶ丘病院の講師(10名)による

《運動で出来る認知症予防》を主

テーマに*認知症とは?から始まり、その内容の主なものを抜粋しますと*疑わしい行動 ランキング1位は同じことを何度も言ったり聞いたりすること。

*原因は「たばこ」「アルコール」

「運動不足」「食生活」特に喫煙者は倍以上の患者比率とのこと、そして脳を活性化する『シナプソロジー』という5種の運動を行いました。簡単なようで中々難しいです。日常出来る認知症予防の工夫として*歩幅を5センチ増やして歩く。*2日前の日記をつけること。面白い話術と珍しい運動等々、愉快で有意義な研修会となりました。



●音楽サロン(地域福祉推進委員会)

24日 第5回目の「音楽サロン」が開催されました。「歌の活動③」として、呼吸法・口腔体操・発語発声練習・日本の四季の歌を歌おう・発表会の練習等がありました。当委員会では、「高齢者の健康づくり・介護予防」を目的に年度後半の10月より開催されており、今回は「活動の成果を披露しよう! (発表会)」となっております、奮って参加してください。



●牛頸区通常総会ご案内

*平成27年4月26日(日) (牛頸公民館)

・受付: 9時30分 ・開始: 10時より
*総会資料は、隣組長さんより、総会日の4日以前に配布されます。

【三・四月の主な行事予定】

三月

- 一日 牛頸区芸能発表会…三時三〇分(二時受付)
- 三日 南コミ・踊り隊練習…一九時三〇分
- 三日 牛頸あいあい会(1班)
- 三日 市・食生活改善中央学級閉鎖式…二時一五分
- 四日 南コミ・事務局会議…一〇時
- 四日 子育てサロン《あいあいくらぶ》
- 五日 牛頸あいあい会(2班)
- 七日 公民館運営協議会…一〇時
- 八日 南コミ・芸能発表会…一二時 開会
- 一日 牛頸あいあい会(3班)
- 一二日 区・食生活改善推進委員会閉校式…十一時
- 一三日 平野中学校卒業式…九時四十分集合
- 一四日 臨時隣組長会…一九時三〇分
- 一八日 平野小学校卒業証書授与式…九時三〇分
- 一九日 地域ケア会議・企画調整会議…九時三〇分
- 二〇日 区・青パト・情報交換会…一九時
- 二四日 牛頸区・音楽サロン…一〇時
- 二五日 行政区長会議…一四時
- 二六日 地域福祉推進委員会…十時
- 二八日 南コミ・文化反省会…一八時
- 三一日 新旧執行部会(総会資料チェック等) 一四時

四月

- 平野小アンビシヤス広場当番
- 三日 区・会計監査…一三時三〇分
- 四日 新旧執行部会…九時
- 四日 旧評議委員会…一六時(決算報告・予算承認)
- 四日 新旧執行部会・新旧評議員…総会関係会議
- 七日 南コミ・事務局会議…一〇時
- 九日 南コミ・運営委員会幹事会…一九時
- 一〇日 新隣組長会議…一九時三〇分
- 一一日 体育部 新役員会議…一九時三〇分
- 一八日 新隣組 体育係会議…一九時三〇分
- 二六日 牛頸区通常総会…九時三〇分受付・一〇時開始

