構成自治会 四 角 / 両 谷 原 町 1・2・3 有 弥 の 里 1・2 光陽台 1・2・3・南 日 蒔 野 1・2・3・4・5・6 住みたい 住みよい 住みつづけたい 福間南

~皆で創ろう!「ひと」も「地域(まち)」も輝く郷~

発行

sato-minami@bc.wakwak.com

令和4年度 福間南地域郷づくり推進協議会事業報告

福間南地域郷づくり推進協議会のスローガン 住みたい 住みよい 住み続けたい 福間 南 ~ 皆で創ろう!「ひと」も「地域(まち)も輝く郷 ~

◆ 令和4年度は南しょっとフェスタ・ウォーキング大会・ふれあいサロン「虹」・ウォーキング同好会「わいわい」等、軒並み中止になりました。

<主な取り組み>

- 三役会の開催
 - ・新型コロナウィルス感染予防対策として、福間南郷づくりから感染者を出さないという強い願いから判断 し、会議・イベント・部会活動等の一部を中止するという厳しい決断を下しました。
- 運営連絡会の開催
 - ・役員会の前に開催し、役員会のより一層の充実と連携強化を図るのが目的でしたが、今年度は8回開催、3回中止となりましたが、やや成果を上げることができました。
- 役員会の開催
 - ・毎月1回の定例会の予定でしたが、今年度は8回開催でき、福間南地域の郷づくりについても協議ができました。
- 子ども見守り隊
 - ・見守り隊員の募集を行い、名簿を新規に作成しました。また、見守り場所や通学路を明示した地図を作成し、子どもたちの安全確保に努めました。しかし、<mark>高齢化による会員の減少が大きな課題</mark>となっています。
 - ・見守り隊員、パト吉乗務員の方へ日頃の労に感謝を込め、タオルを配りました。
- <mark>歌声喫茶「南しょっと」</mark>(毎月第二木曜日40人以上参加)笑顔で元気で楽しく過ごしています。(歌あり、シルバー川柳あり、健康体操あり、ゲストコーナーあり)
- 健康教室「輝」(毎週第一~第四金曜日20名程度参加)健康維持・増進に役立っています。
- 6月に歌とサックスコンサート、10月に落語&コンサートを開催し、笑いと素晴らしい音色で観客を魅了しました。
- 福間南地域自治会対抗グランドゴルフ大会の開催及び月例会等の開催
 - ・11 月 12 日に南小運動場にて開催。コロナ禍での大会でしたので、3 密を避け、体温測定・手指消毒等を行いました。両谷自治会が優勝しました。また、南しょっと GG クラブ会員 6 0 名の健康維持・ストレス解消・絆づくりを目的として、毎月二回、月例会やミニ大会を開催し、会員の皆様には大変喜ばれ、健康づくり、生き甲斐づくりに役立っています。
- ウォーキングチャレンジシップの実施
 - ・令和3年から、ストレス解消・体力づくり・内臓や心肺機能の強化・脳の活性化等が期待できる「ウォーキングチャレンジシップ」を継続しました。ポイント制で素敵な景品が会員の方に喜ばれています。現在175 名の方が日々健康づくりに励んでいます。
- わんわんパトロール会員の募集・・エチケットバッグの配布(希望者へ)
 - ・環境美化(犬の糞の片づけ)と子どもたちの安全を願って、エチケットバッグを作成
- 初心者シニア講座を2回開催、1回はラインの使い方で、好評を得ました
- 広報誌「南しょっと」の発行
 - ・郷づくりのイベントや各部会の活動状況、また、各自治会のトピック等を完全フルカラーで、毎月発行し、郷づくりへの興味・関心を高めることができました。また、QRコードを掲載し、いろいろな情報が豊富に見られるようになりました。 **回航会院回**

やってみよう、太極拳



2月・3月に太極拳教室「ハッピー」の体験が行われ4月より本格的な活動が始まりました。

太極拳には、ゆっくりとした動き、動作に伴う呼吸で脳をリラックスできストレスに対応できる"心と体"を作り上げることができまた、腰を軸とした運動を行うことにより骨格、筋肉、関節を鍛錬しバランス感覚を養うことで"転倒予防"にもなるそうです。

開催日時:毎月 第3月曜日 10時15分~11時30分

場 所:南しょっとセンター

60940-72-5138

持参物:飲み物、すべらない靴 参加費:無料

*写真上はスタッフの皆さん、写真下は太極拳教室の様子



新シリーズ開幕



(4月1日)

ウォーキングチャレンジシップ第3次シリーズが始まりました、多くの会員の皆様に支えられ第2次シリーズは好評でした、第3次シリーズでは前回のシリーズと同じでポイント制となっています、現在会員の方は、新しいポイントカードを南しょっとセンターでお受け取り下さい。尚、第3次シリーズのポイントによる景品も準備しています。

ウォーキングの効果

有酸素運動の一つであるウォーキングには、脂肪を燃焼させる効果のほかにも様々な体に良い効果があると言われています。

内臓脂肪を減らす効果や、コレストロール・血圧・血糖値を改善する効果が期待できるため、生活習慣病などの 予防・改善になると考えられます。

また適度な運動は骨粗しょう症の予防につながるともいわれています。

さらにリズミカルな運動や日光を浴びることはストレスに対する神経伝達物質・セロトニンの分泌を促すため、 ウォーキングはストレス発散になるとも考えられます。

特別な道具を用意する必要もなく、体に負担がかかりにくい簡単な運動にこれだけ様々な健康効果があるなんて 嬉しいですよね

正しい姿勢や服装を心掛け、無理のないペースでウォーキングを始めてみてはいかがですか?

新規会員募集中です!!

<u>申込先</u> 南しょっとセンター事務局 ◎ 0940-72-5138

日	曜	5月行事予定	場所	時間	日曜	4月行事予定	場所	時間
9	火	子育てサロン「なんしょっと」	南しょっとC	10:00~				
9	火	健康・福祉部会	南しょっとC	19:00~	健康教室「輝」毎週金曜日		南しょっとC	10:00~
10	水	子育てサロン「ポレポレ」	南しょっとC	10:30~				
11	木	歌声喫茶「南しょっと」	南しょっとC	10:00~	(第5週隙	余く)12・19・26 日		
11	木	防犯・防災部会	南しょっとC	19:00~				
14	日	南しょっと GG 総会・ ミニ大会	南小運動場	08:30~	令和5年度総会は、昨年同様の書面表決となり4月17日に集計のうえ多数決で承認の是非が決定となります。			
15	月	太極拳教室「ハッピー」	南しょっとC	10:15~				
22	月	子育てサロン「ぱくぱく」	原町公民館	10:30~	今後の予定の変更については福津市ホームページ内の郷づくり(福間南)で確認ねがいます。			
28	目	南しょっと GG 月例会	南小運動場	08:30~				
29	月	 子育てサロン「にこにこ	四角公民館	10:00~				