健康・福祉部会（健康講演会）「骨を丈夫にする食生活」

10 月 17 日(土)南しょっとセンターにおいて、水光会総合病院の管理栄養士、**福永春佳**先生を迎えて、「骨を丈夫にする食生活」についての講演会を開催しました。

お話の内容は、骨粗しょう症について・転倒予防・骨を丈夫にする栄養素・骨を丈夫にする食事のポイントなど、資料を見ながら骨についての説明、それに付随した食事の取り方やレシピなどを学びました。

質問では、「カルシウムやビタミンなどは、サプリメントでもいいですか？」とありましたが、福永先生から、「サプリメントも良いがこれだけに頼らず食事に1品小魚や乳製品を付け足してください！」との回答を頂きました。





環境・景観部会 サツマイモ収穫活動

10 月 3 日(土)朝、部会は定例会議をサツマイモの収穫活動に変更、竹尾緑地の芋畑に集合しました。

掘り進める度に今年の猛暑や小雨にも耐えた立派なイモの小山ができました。

里山からのこの美味しいプレゼント。今年も産地直送で市内の福祉施設等に届けました。







福津市議会議員選挙

12月27日(日)市議会選挙が行われます。
選挙は、私たち一人ひとりの声を届ける大切な機会です。
未来のまちづくりのために、皆さんの積極的な選挙参加をお願いします！
ぜひ投票に行きましょう！



日	曜	12月行事予定	場所	時間
7	月	カラオケ愛好会「ルンルン」	南しょっとC	13:30～
8	火	子育てサロン「なんしょっと」	南しょっとC	10:00～
9	水	無料スマホ講座	南しょっとC	10:00～
12	土	ＪＡＺＺ演奏会	南しょっとC	14:00～
13	日	南しょっとGG月例会	南小運動場	08:30～
14	月	太極拳(入門編)教室「ハッピー」	南しょっとC	10:00～
15	火	運営連絡会	南しょっとC	19:00～
21	月	子育てサロン「ぱくぱく」	原町公民館	10:00～
21	月	子育てサロン「にこにこ」	四角公民館	10:00～
21	月	子育てサロン「ポレポレ」	南しょっとC	10:30～
21	月	カラオケ愛好会「ルンルン」	南しょっとC	13:30～
24	木	歌声喫茶「南しょっと」	南しょっとC	10:00～
27	日	南しょっとGG月例会	南小運動場	08:30～

12月行事予定	場所	時間
健康教室「輝」毎週金曜日(第5週除く)4・11・18・25日	南しょっとC	10:00～
寺子屋(小学校4・5・6年対象) 毎週火曜日1・8・15・22日 25・26日	南しょっとC	16:00～ 09:00～
南しょっと空手クラブ 毎週日曜日	南しょっとC	13:30～
フィットネス同好会「健やか」 通年(原則開館日)	南しょっとC	

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)で確認をお願いします。