

小郡交流センターだより

【No.184】2021.9.15号



「小郡交流センターだより」は、2か月に1回、奇数月の15日発行になりました。

【発行】小郡校区コミュニティセンター 【TEL・FAX】0942-72-2846 【携帯】080-7478-8417 【担当】甲斐



小郡中学校吹奏楽部が、8月21日開催の九州吹奏楽コンクールに出場しました。惜しくも全国大会への出場は叶いませんでしたが、「金賞」を獲得する見事な演奏が披露されました。（写真は直前の練習風景）



～講座募集のご案内～

注：コロナの状況により計画が変更される場合があります

問合せ先：小郡校区コミュニティセンター（小郡交流センター）
電話番号：0942-72-2846

（男性向け）料理シリーズ

～今夜のちょっとおつまみ作り～

8月分はコロナで中止になりましたが、
9月10月分は定員に少し余裕があります！参加をお待ちしております！

日時：9月28日（火）14:00～16:00

10月27日（水）14:00～16:00

場所：小郡交流センター調理室

講師：古賀祥子さん

対象：成人の方

定員：10人

参加費：500円／1回

持参品：共通持参品、エプロン、手拭き
タオル、持ち帰り用容器



イラストと調理内容は同じではありません。ご了承ください。

2

セタサロ
健康3回シリーズ
健康相談会

健康に関する心配ごとを相談しませんか。また、当日午前中は、待ち時間でレクリエーションサークル「この指とまれ」による「おりがみ」や「軽い体操」など、頭と体を使った簡単なフレイル予防ゲームも行います。

日時：10月14日（木）
12月 9日（木）
1月13日（木）

健康相談会
10:00～13:00
フレイル予防ゲーム
10:00～12:00

相談対応：南地区地域包括支援センターシマダ

フレイル予防：この指とまれ

場所：小郡交流センター

対象及び定員：限定なし15名程度
受付：予約及び当日受付あり（3回セットではないので、好きな時においで下さい）

参加費：無料

持参品：共通持参品、健康相談の方は
お薬手帳もお持ちください

健康相談、フレイル予防
ゲーム、どちらかみの
参加もOKです

おもしろ川柳表彰のおしらせ

おもしろ川柳への応募ありがとうございました。今回結果発表の予定でしたが、コロナのため審査できていません。つきましては「交流センターだより11月号」で発表させていただきます。おたのしみに！



～当館の名称について～

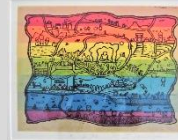
昨年、避難所になった際にコミュニティセンターはどこですか？との質問がありました。ここの正式名称と愛称は次のとおりです。

平成30年より 正式名称は
小郡校区コミュニティセンター
（愛称：小郡交流センター）

避難所の際は「小郡校区コミュニティセンター」と呼ばれますが、「小郡交流センター」と同じ所とご理解ください。

OGORI GALLERY
おごりギャラリー since 2020

「光武栄一 パーパースクリーン版画展」
開催中（8/4～9/30）



市内にお住いの光武栄一さんの作品を展示しております。退職後に始めた作品作りですが、数々の入選経験もある光武さんの作品は一見の価値あります。どうぞご覧ください。



「池田忠昭 空撮写真展」
開催中（9/16～10/15）

小郡市内在住の池田さんの「ドローンによる空撮画像」で空からの風景を楽しみませんか。違う角度の景色から、新たな感動に出会えるかもしれません。航空写真やドローンに興味のある方ぜひご覧ください。 問合せ先：池田（080-2775-2587）



～講座の報告～

下記の講座を開催しました。詳しくは「小郡交流センターホームページ」をご覧ください

◆令和3年7月2日（金）・3日（土）
「蚊取り線香作り講座」



◆令和3年7月15日（木）交流セミナー
2021の1回目「風呂敷150%活用法」



◆令和3年7月24日（土）「七夕揮毫会」



◆令和3年7月27日（火）「夏休み子ども料理教室」



新型コロナのため「交流セミナー1回目・終活講座」と「どろだんご作り」が延期に、「手作りMy箸」と「おつまみ作り1回目」が中止になりました。次回の参加をお待ちしております。

9月・10月・11月のお知らせ

【小郡校区コミュニティセンター（小郡交流センター）休館日】

9月 19日（日）・20日（月）・23日（木）・30日（金）

10月 17日（日）・31日（日）

11月 3日（金）・21日（日）・23日（火）・30日（火）

【移動図書館しらさぎ号】

10:20 ～ 10:50

9月 3日・17日

10月 1日・15日・29日

11月 12日・26日



新型コロナ拡大防止で利用停止が頻発し、利用者の方には大変ご迷惑をおかけしております。コミュニティセンターなど市の施設の運用状況は「小郡市役所ホームページ」にてご確認ください。

小郡市役所ホームページ

※共通持参品：マスク（コロナ対策として）、ハンカチ（汗拭き）、上履き（スリッパ等）、飲み物（熱中症予防）

小郡校区協働のまちづくり協議会(まち協)

2021年度スローガン「みんなで作る、誰もがいきいきと、安心して共に暮らせるまち」

健康福祉部会は『七夕サロン』に取り組んでいます

「七夕サロン」(たなばたさろん)とは、地域にお住いの高齢者を元気にするための取組で、健康講座や健康相談会などの、**健康不安解消企画**と、お茶やおしゃべり、ステージイベントや簡単なゲームなどの、**レクリエーション企画**の2つで構成されています。

今年度の計画は次のとおりで、現在参加者募集中の企画もありますので、興味がおありの方は下記お問い合わせ先へお気軽にお問い合わせください。**なお、コロナの状況や諸事情により変更や中止もあり得ますのでご了承ください。**

健康不安解消企画 ①健康講座 11/11、2/10 ②健康相談会 10/14、12/9、1/13 (1面参照)
レクリエーション企画 ③七夕サロンステージ「音楽のつどい」11/27 ④新春健康落語会 1/23

七夕サロン 健康講座

～健康な人生を楽しむために～

昨年から始まり2年目となる今年は、「健康な人生を楽しむために」と題し、現在と将来の不安を少しでも減らし、健やかな人生を楽しむために、食事、認知、終活についての講話を予定しています。もちろん、今年も血圧や筋力測定などの体のチェックもできます。

第1回 **コロナのため中止**
「フレイル予防のための栄養と口腔ケア」

第2回 11月11日(木)
「認知症と認知症予防」

第3回 2月10日(木)
「人生会議について」

募集：先着25名
場所：小郡交流センター ホール
時間：午前10時～12時
講師：小郡市南地区地域包括支援センターシマダ
申込先：小郡校区コミュニティセンター(電話 72-2846)
参加費：無料
持参品：マスク、運動しやすい上履き、飲み物

七夕サロン 音楽の集い

2021(令和3)年11月27日(土)
ステージ / 13:00～15:00
カフェ / 12:00～15:30
会場：小郡校区コミュニティセンター

市内の独り暮らしの高齢者の皆さん、午後のひと時を素敵な音楽とお茶とおしゃべりで楽しく過ごしませんか。

「聚」(しゅう) 津軽三味線の演奏グループ
「エール七夕」 オカリナ演奏グループ
「With You」 デュオのバンド

無料の送迎車も準備しています
小郡校区協働のまちづくり協議会 健康福祉部会

定員 先着30名

「申込先」
小郡校区コミュニティセンター
電話0942-72-2846

「新春健康落語会」

日時：令和4年1月23日(日)
10:00開場
10:30開演～12:00

募集人員：30名(要予約)
参加費：無料
場所：交流センター2階ホール
演者：粗忽家 酔書(そこつやよいしよ)さん
内容：落語、紙切り(切り絵)
申込先：0942-72-2846
(小郡交流センター)

笑う門には福来る!

歩け歩け大会 参加者募集!!

小郡校区協働のまちづくりスポーツ部会

【実施手順】①指定の万歩計配布します(歩数計測用)
②1日ごとの歩数を毎日記録します
③1月と2月の指定する日までに、前月分の記録を交流センターまで報告してください

【実施期間】12月 1日(水)～1月31日(火)の2か月間
【開講式】11月20日(土)10:00 説明・長寿支援課による講演
【閉講式】2月 7日(月)10:00 結果発表・表彰式
【参加資格】年齢制限なし
【参加費】1人500円
【特典】・大会中用いた万歩計をプレゼント
・参加賞あり
・お楽しみ特典(〇〇賞、良くがんばったで賞、スポーツ部会賞など)

【その他】参加中の不慮の事故には「小郡市民活動保険」適用
【申込先】小郡交流センター (☎72-2846)

寒い季節になると、運動不足になりがちです。健康な体を維持するためには日頃の運動習慣が重要です。そこで運動習慣お助けイベント「歩け歩け大会」を開催します。エントリーした後一定期間の歩数を記録し、交流センターに報告するだけの簡単な大会です。皆さん奮ってご参加ください。



スポーツ庁推奨の「10」分プラスで防げる病気(1日平均)
2000歩 寝たきり
4000歩 うつ病
5000歩 要支援、要介護、心疾患
7000歩 動脈硬化、骨粗しょう症
7500歩 筋減少症、体力の低下
8000歩 高血圧、糖尿病、75歳以上メタボ
9000歩 高血圧、高血糖 などなど

防災 備え編

小郡校区協働のまちづくり協議会防災部会

あなたの備えは大丈夫ですか?

各項目 ☒ して防災、減災の関心度チェックをなさってください

1. 全国各地域で地震、水害などが発生、地域ぐるみ防災強化の中
各ご家庭で、もしものための備えをされていると思いますか?

☐ はい ☐ ある程度 ☐ いいえ

●具体的に「設備面」でお聞きします。

- ①家庭内に消火器は設置されていますか。
- ② // 煙探知機は設置されていますか。
- ③家具類の転倒防止対策をしていますか。
- ④携帯ラジオを持っていますか。
- ⑤身近な場所に懐中電灯を置いていますか。
- ⑥停電になって代替えの灯りを用意していますか。

☐ はい ☐ いいえ
☐ はい ☐ いいえ
☐ はい ☐ いいえ
☐ はい ☐ いいえ
☐ はい ☐ いいえ
☐ はい ☐ いいえ



●非常用備蓄品についてお聞きします。

- ①飲料水1.8L×5パック程度。
- ②非常食3日～5日程度。
- ③燃料(カセットコンロ、固形燃料)多めに準備。
- ④非常用持出し袋はお持ちですか。
- ⑤袋には避難に必要な物が入っていますか。

☐ はい ☐ いいえ
☐ はい ☐ いいえ
☐ はい ☐ いいえ
☐ はい ☐ いいえ
☐ はい ☐ いいえ
☐ はい ☐ いいえ



2. 緊急時の避難場所をご存知ですか。

小郡市のハザードマップを持っていますか。

3. 非常時の応急処置は知っていますか。

(やけど、止血、骨折、心肺蘇生法など)

4. ご家庭で防災について話し合った事がありますか。

☐ はい ☐ いいえ

※ ☒ で「はい」が多くなるよう期待をしております。

被害を最小限に食い止めるには、日頃の準備が必要です。

その1 -- 家の内外をチェックして危険個所を確認しましょう。

その2 -- 家具の転倒、落下を防ぐ方法を考えましょう。

その3 -- 非常持出し品リストを作成しましょう。

その4 -- 非常時に家族が離れ離れになった時の連絡方法や避難場所の確認をしておきましょう。

