



健康福祉部会



薬膳コーディネーター
横尾 柚美 先生

「薬膳健康講座」

開催

「食材パワーで元気に！」
薬膳で夏を健康に過ごそう！」



7月14日(金)久間研修センターにおいて、横尾 柚美先生を講師に招き、「薬膳健康講座」を開催しました(36名参加)。

聞きなれない「薬膳」ですが、夏を元気に乗り切るための薬膳養生法のお話を、聴講者はメモを取りながら真剣に聴きました。又、薬膳茶を試飲し美味しいとの感想でした。

夏バテ養生法として、①水分補給(塩分) ②昼寝を11時～13時の間15～30分 ③消化の良いもの ④油っこい物は避ける等。食材として①胃腸を整える、ジャガイモ、カボチャ、山芋 ②体を潤す、トマト、キュウリ、スイカ ③体熱を冷ます、ニガウリ、冬瓜、レタス、バナナ ④汗や下痢を止める、梅、レモン、グレープフルーツ等、体質体質によって違うが、体の水分が減ると、エネルギーを失い、夏バテ、夏風邪をひきやすい、等々を教訓に、熱中症に気を付けて夏を過ごしましょう。

〈講師：横尾柚美 先生プロフィール〉 1973年 福岡県生まれ

20年にわたり薬剤師として病院、調剤薬局に勤務。自身の成人型アトピー性皮膚炎(20歳で発症)の治療で、漢方、薬膳と出会う。東洋医学の病気だけでなくその人の体と心を診る治療法に感銘を受け、漢方・薬膳のもととなる中医学を学び、資格を取得。

自身の不妊を、薬膳・漢方・鍼灸、その他さまざまな試みにより、40歳で初妊娠 41歳で初産を経験する。不妊で悩む方やこれからママになりたい方へのアドバイス。未病を予防したり、自然治癒力を上げることの大切さを中医学を通して伝えています。

※横尾 柚美 先生が、はがくれテレビ 9月放送の「ならではテレビ」に出演されます。



情報誌「和みのさと久間」情報収集懇談会

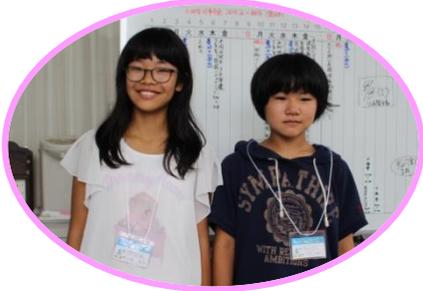
北下久間公民館

7月16日(日)総務広報部会情報誌担当班が北下久間公民館を訪問しました。区長はじめ8名の方々に情報提供をご協力頂きました。昔の志田原の商店街など、懐かしいお話を聞く事が出来ました。

総務広報部会



“たちゅうさん”



可愛い6年生の新聞記者さん
7月24日(月)佐賀新聞「こども新聞」の久間の記者さんが、久間地区コミュニティに取材に来ました。質問に上手く答える事が出来たのか心配です。9月に発行されます。ご覧ください。

永年の願いであった「コミュニティセンター」の移転新築が、6月2日に開会した定例議会に提案され可決されました。移転先は光武地区「旧授産場」跡地です。現在施設について協議している段階で、29年度中完成を目指しています。地域の拠り所に育てて頂く施設にしていきたいものです。経過等について、事務局便りで報告致します。

『久間地区コミュニティセンター』
移設新築決定



第1回目検討会模様



移転先：旧授産場跡地



環境整備部会

コミュニティ菜園手入れ



8月5日(土)午前7時から、地域の方、部会員18名の協力をいただき、菜園の手入れが出来ました。9月頃に、テルスターの定植予定です。暑い中、早朝よりお疲れ様でした。

青少年育成部会

☆地域連携の教育活動☆



7月25日(火)暑い日差しの中、保護者の応援を背に、水しぶきを上げていました。さすが高学年は迫力のある泳ぎでした。みんな水の中で楽しそうでした。



校内「水泳大会」

5年生「手縫い」

全学年「久間っ子寺子屋」

7月26日(水)～28日(金)3日間延べ38名のサポーターが児童と一緒に勉強しました。

考える事で認知症予防になると喜んでる人もいましたよ。



7月11日(火)8名のサポーターの指導で、玉結び、玉どめ、色々な縫い方、ボタン付け、などなど苦労しながら頑張っていました。

健康(3B)体操予定表。

- ・ 地区訪問は9月8日第2金曜日 堤ノ上 公民館にお伺いします。
- ・ 研修センターは8月25日第4金曜日 それぞれ午後8時より

青色防犯パトロール活動担当地区のお知らせ

午後3時15分～4時15分まで

8月 堤ノ上
9月 牛間田
牛 坂

よろしく
お願いします。

