



年末年始 絶対しない・させない 飲酒運転



平成25年交通安全年間スローガン

- ◎スマホ手に車や自転車事故のもと
- ◎お年寄り孫のお手本いい横断
- ◎ヘルメットぼくのだいじなおともだち
(交通かしま 引用)



久間地区から交通事故をなくし
皆さんで、安心・安全をモットーに、
笑顔の絶えない明るい家庭を築きましょう。



健康福祉部会

糖尿病健康講座 開催

講師・・小畑みづほ 看護師長・工藤完美(なるみ)看護師



11月16日(土)「身近にひそむ糖尿病」の演題で、嬉野医療センター 糖尿病療養指導士の先生にて健康講座が開催されました。33名の参加を頂きました。糖尿病の治療をされている方、そうでない方も、重症化すると大変恐ろしい糖尿病について熱心にお話を聞き、たくさんの質問が出されました。糖尿病の予防は①食事のバランス②日頃の運動③定期健診を受けて自分の体の状態を知るということでした。

{※参考※ウォーキングの時は肘を高く後ろに振って歩きましょう。} 味噌汁の塩分検査もご協力有難うございました。家族の健康づくりの為に塩分ひかえめに努めて下さい。講師の方より、健診結果を見ていただくようお願いしたとの事ですが・・・確認されたでしょうか？自分の体は自分で守るもの。是非健康に気をつけていきましょう！！



11月は健康(3B)体操、北下久間区で開催！！

十一月八日(金)今回地区の希望で、午前中に開催しました。ご婦人の方々に参加頂き有難うございました。運動を普段しないので、この日は気合を入れて、手足・腰を曲げたり伸ばしたり頑張りました。とても運動に成った様です。自宅でも時間を見つけて体を動かしていけばきっと健康にながりますよ。余暇を活用して是非実行してみてください。次回は男性の参加も宜しく願います。二六年一月十日は中久間区へ伺います。健康で明るい新年をお迎え下さい。



※講師は (公社) 日本3B体操協会の杉光成子先生。大川内千代先生



健康3B体操 12月の久間研修センターはお休みです。

青少年育成部会

地域連携の教育活動に協力して頂きました



久間小学校学童美術展校内審査に林良二先生に指導して頂きました。みんな上手でした。

久間・光武炭鉱の歴史等について、田中三代司さんのお話しを子供たちは、興味深く熱心に聞いてくれました、



1年生&保育園年長さんとのお芋パーティに、糸山典子・荒木トミ子・江湖富美子各氏にお手伝いをして頂き大盛況でした。

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

12月 北下久間
H26・1月
南下久間

よろしく
お願いします。

