



コミセンレポ — コミセン、和白5校区などの注目情報です —

指定管理者企画事業 今年後半のコミセンはこんな催しを予定しています！

なかなかおさまらないですね。でも、めげません。コミセンわじろは「安心・安全」を大前提にして、楽しく交流できるイベントや機会を用意していきます。検温やマスク着用、人数の制限やパネル設置など安全対策を行いながら、楽しい実施開催を模索していきます。

●「わじろ地域大学」全4回を企画！ 秋～冬

昨年4回開催し、好評だった「わじろ地域大学」。今年も親子で参加できる講座を行う予定です。現時点でのプログラムは、昨年好評だった干潟での観察会、福岡工業大学とのものづくり体験に加え、新たに「ニュースポーツ体験」、そして一番人気だった『食べられる』体験も準備中。お知らせにご注目ください。



▲ 地域の文化や技術を子どもたちに伝える。(写真は昨年度の様子)

最新情報はコミセンわじろの公式HPや、公式Facebookに「いいね！」を押してチェックしてみてくださいね！

※以下の情報は、今後の社会状況によって延期や中止もございます。その際は大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご了承ください。

●「わじろ映画館」を企画！

秋～春

みなさんにいつも楽しみにしていただいている「わじろ映画館」。こちらもコロナ禍で昨年は1回のみの実施でしたが、ことしも2本の上映を検討しています。今後は『最高の人生の過ごし方』、クリスマスはスペシャルゲストが挨拶に来るアニメ作品『マイマイ新子と千年の魔法』などです。ご期待ください！



▲ 子どもたちにはパンダのお面を無料で配布。(写真は昨年度の様子)



応援課だより — 地域がつながる、盛り上がる活動を応援 —

コミセンサポーター募集 地域交流をサポート

地域交流活動、例えばコミセンでのイベントへの積極的な参加や運営のお手伝いをするなど、助けてくれる利用者・ボランティアの方々がいらっしゃいます。いつもありがとうございます。

コミセンわじろでは昨年度から「コミセンサポーター」という仲間づくりを始めました。活動を応援課と一緒にサポー

トしてくれるみなさん、是非登録をお願いいたします。コロナ禍でイベント予定も不確定になりがちなのもあり、まだまだこれからの動きですが、将来的には交流会など感謝をお伝えするための準備も進めます。「待ってたよ」「入ってもいいよ」「話聞いてもいいよ」という方は、コミセンわじろまで！

ご相談やお問合せはコチラまで

☎ 092-608-8480
✉ support@wajiro.info



▲ サポーターの協力でイベントも盛況に。

コミセンわじろ
WAJIRO Regional Community Center



公式HP facebook

〒811-0213 福岡県福岡市東区和白丘1丁目22-27

☎092-608-8480 FAX:092-608-8485

【開館時間】午前9時から午後9時まで(多目的ホールは午後10時まで)

【休館日】毎月最終月曜日(祝日のときは翌日)、及び年末年始(12/28～1/3)

より詳しい情報は、コミセンわじろ公式ホームページをご覧ください。

公式HP <https://wajiro.info>

facebookでも、コミセンわじろの日常を発信中！

facebook www.facebook.com/komisenwajiro



福岡市和白地域の魅力、活動サークルの紹介など
みなさんの活動に役立つ情報を発信します

地域とあなたが、もっとつながる

wajico ^[ワジコ] vol. 34 2021 Autumn

pick
up

特集 地域で！おうちで！「健康づくり」





特集

— 地域の取り組みを特別にご紹介します —

地域で！おうちで！「健康づくり」 新しい「健康」のかたち

国際的なスポーツ大会も終わって、観戦でせっかく盛り上がったのに、相変わらずの自粛生活で身体が動かせない、健康が不安だなという方も多いのではないのでしょうか。でも心配ご無用！わじろ5校区ではコロナ禍以前から、地域のみなさまの健康を考えたり、実際に身体を動かせる「健康」のための催しが行われています。もちろんコミセンでも実施しています。今回のwajicoは地域でも、または家でもできる健康コンテンツを特集として紹介します！

三苦 健康

みとま健康フェスタ

三苦校区で毎年開催されている「健康フェスタ」は、名前の通り健康測定や運動、ヘルスメイト(食進会)の栄養の教室など終日健康を考えるイベント。行政担当者や近隣の薬局など企業も参加。昨年はコロナ禍で中止になったものの、今年は人数制限をしながらも復活。地域のシニアを中心とした方々が参加され、スタッフとの楽しそうな会話ややりとりも生まれていました。「もちろん健康も大切なんですけど、地域のみなさん同士の交流が生まれることが大事だと考えています。(三苦校区健康づくり推進委員会 岩重会長)」今後のイベントについては、三苦公民館へお問い合わせください。

【問合せ】☎092-606-4511(三苦公民館)



▲三苦校区のヘルスメイトのみなさんによる食生活アドバイスもあった。

和白 健康

さわやか教室 第2回 おくすり講座

和白公民館が衛生連合会と共催で行なっている健康のための教室。第1回は7月に開催され、認知症についての講座や、予防にも効果がある体操を行いました。2回目は現在様々な種類があるおくすりについての講座です。どなたでも無料で参加できますので、和白公民館までお問い合わせください。(要電話確認)

【問合せ】☎092-606-3001(和白公民館)



▲和白公民館でのレクチャー風景(※参考写真)



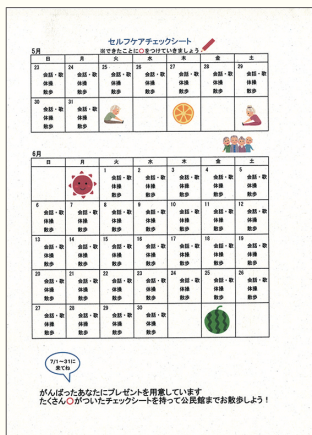
美和台 健康

セルフケアチェックシート

「コロナに負けず健やかに暮らそう」を合言葉に、美和台校区では今年5月、自治協議会と社会福祉協議会が健康のヒント、脳トレ、童謡を掲載した紙媒体をシニア1500名に配布。

中でもユニークなのが「セルフケアチェックシート」。会話・歌・体操・散歩のうちできたことに○をつけたシートを持っていくとプレゼントが！これは頑張れますね！(※夏分は既に終了しています)

【問合せ】☎092-607-0294(美和台公民館)



▲楽しく健康になれるシート

福岡市 健康づくり・スポーツサイト

「健康やスポーツについて知りたいな」「ちょっと不安が出てきたんだけど。人に聞くのは勇気が…」そんな時は「福岡市 健康づくり・スポーツサイト」をのぞいてみては？運動や健康に関する情報が載っていますよ。

こちらのQRコードからご覧ください→



和白東 健康

学んで、動いて「健康教室」

和白東校区では、健康や病気などに詳しい専門家からのレクチャー(座学)と、同時に行うと効果的な体操などの運動がセットになった「健康教室」を随時開催しています。この秋からの教育プログラムは、コミセンわじろスポーツ指導員による教室も開催されるかも？今後の公民館だよりなどの情報をチェックください。

【問合せ】☎092-607-2442(和白東公民館)



▲盛況の「わくわくカレッジ」(※2019年撮影)今回は制限付き。



コミセンわじろ 健康

走行距離で行ける！ 妄想旅行

トレーニングルームで走った距離が目標に達すると、指導員がつくったオリジナル動画がケータイで見られる企画。実は1回目が30人を超えるエントリーがあり、好評のため2回目を実施中です(8/1現在)。あなたも3Fで走りながら、素敵な地域の旅にでかけませんか？エントリーは3Fスポーツ指導員まで！



▲(左)スポーツ指導員がやさしく対応します。(真ん中)わじろHPでも公開中！(右)動く・演じる指導員が人気です。

奈多 健康

うつ コロナ鬱から自分自身を守ろう

おうちにこもりがちの毎日で、メンタルヘルスも壊しがちな時期。奈多公民館では、公民館だより7月号に、鬱(うつ)になった時の対象法についての記事を掲載しました。感情を吐き出す、呼吸を整える、前向きな言葉をつぶやく…効果がありそうですね。《記事監修協力：株式会社アドバンテッジリスクマネジメント》

ダウンロードはこちらから



心身をリラックスさせる方法やストレスの発散について

【問合せ】

☎092-607-4697(奈多公民館)



▲「公民館だより」福岡市HPより。

お家でトライ！ コミササイズ

お家でできる動画コンテンツ。昨年、コロナ禍をきっかけに始まった1分間でできる動画エクササイズ「コミササイズ」。

毎週金曜日にコミセンわじろ公式Facebookで更新されているコンテンツで、公式HPでも過去の回を見ることができます。スポーツ指導員の笑顔とともにレッツ！エクササイズ！



ダウンロードはこちらから



「つながる通信」
「からだにいいレシピ」
「コミササイズ」など