



基里地区まち協通信

令和6年12月号

基里まち協のホームページができあがりました！
右のコードよりご覧になれます。 <https://kizato.info>



12月の予定



- 12月 6日(金) 基里地区まちづくり推進協議会 役員会
- 12月 8日(日) ミニ門松作り(基里地区青少年育成会、基里地区まち協)
- 12月 13日(金) 基里地区まちづくり推進協議会 専門(合同)部会
- 12月 15日(日) もちつき大会(基里地区まち協)

1月の予定

- 1月 10日(金) 基里地区まちづくり推進協議会 役員会
- 1月 11日(土) 第3回文化委員会(基里地区文化振興会)
- 1月 17日(金) 基里地区まちづくり推進協議会 専門(合同)部会
- 1月 30日(木) 福祉講演会(基里地区社会福祉協議会)



< 秋の伝達料理教室(基里地区食生活改善推進協議会) >

10月18(金)に基里まちづくり推進センターで「秋の伝達料理教室」が開催されました。19人が参加され、まず、保健センターの方から、「動脈硬化」のお話がありました。

動脈硬化が進むと、、、

- *心臓の血管に起こったら、「虚血性心疾患」(狭心症や心筋梗塞)が起こります。
- *腎臓に起こったら「腎不全」になり人工透析が必要になります。
- *首の血管に起こったら、「脳梗塞」が起こります。
- *足の血管に起こったら、「抹消動脈硬化」が起こります。



(閉塞性動脈硬化症が起こり、間欠性跛行の後、足切断の場合もある)

これらの病気を予防するために、動脈硬化を進めないための食生活や冬場に心筋梗塞を予防するための10か条を学びました。(冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておく、風呂の温度は38~40℃の低めに設定、熱い湯(42~43℃)は血圧が高くなり危険、入浴前にコップ1杯の水を飲むなど)

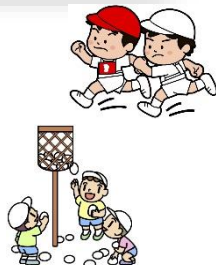
今回の秋の伝達料理では、動脈硬化を進めないためのメニュー(「もち麦の実りご飯」、「粟米湯(スーミータン)」、「鶏ももとなすとピーマンのマスタード炒め」、「ヨーグルトの元気パフェ」)を皆さんで作って試食しました。



< 基里小学校運動会 >



10月20日(日)に基里小学校の運動会が行われました。前日19日が雨天のため順延されましたが、当日は、少し肌寒い中、子どもたちは元気に走ったり、跳ったり、応援合戦したりと楽しく頑張りました。



< ふれあい会(基里地区社会福祉協議会) >



10月25日(金)、基里まちづくり推進センターで75歳以上の一人暮らしの方をお招きし「ふれあい会」を開催しました。61名の方にご来場頂きました。白鳩園17名の園児さんのお遊戯やサウンドイッチ(女性ボーカルグループ)が歌われた”昭和の名曲”等々、楽しまれ、喜んでいらっしゃいました。



< 稲刈り(基里小学校) >



10月25日(金)に結農の里「はる」の学習田において、基里小学校5年生約60名による「もち米稲刈り体験」が行われました。

稲刈りの後は、毎回恒例の「土手の上から夢をオラベ〜」と銘打った絶叫大会もありました。児童たちは、土手におかれた軽トラックの荷台の上に立ち、稲が刈り取られたたんぼに向かって夢や希望を叫びました。

児童対児童、児童対トラクターの綱引きもしました。この日に刈り取られたもち米は、11月の餅つきに使われるそうです。

< ニューエルダー元気塾(鳥栖市レクリエーション協会 基里地区まち協 共催) >

10月26日(土)に市民体育センターで「ニューエルダー元気塾(室内ペタンク大会)」を開催しました。15チーム50名の参加者があり、5コートで競技をしました。九州龍谷短期大学の先生・学生さん11名が審判をして下さいました。

< 結果 >

	1コート	2コート	3コート	4コート	5コート
1位	桜町 C	姫方町 B	曽根崎町 A 姫方町 C	原町 A	桜町 B
2位	幡崎町 B	桜町 A		曽根崎町 B	姫方町 E
3位	姫方町 A	原町 C	原町 B	姫方町 D	幡崎町 A



< きざ TOCO >



～基里地区みんなで健康づくりを楽しもう!～

SAGA TOCO (サガトコ) に加入して「きざ TOCO (ギザトコ)」にグループ登録しよう!

「きざ TOCO」の登録と「うらら健康マイレージクラブ」への申込みやスマートフォンへの設定、その他お問合せは「基里地区まちづくり推進協議会事務局」

☎0942-82-3324 へお願いします。

月間ランキング、年間ランキング上位10名を基里まち協通信に掲載します。

年間ランキング上位10名には、記念品を進呈いたします。



1位 シュワルナゼ
2位 ぶらも
3位 コッカー
4位 クローズ

5位 サガン鳥栖君くん
6位 たけばあ
7位 ranzoo
8位 ジョン万次郎

9位 すーちー
10位 nkon

(R6.10月末現在きざ TOCO 登録者数 165 名)