



～子育てにやさしいまち、誰もがすみやすいまち～

むつね



守恒校区 HP

令和2年 5月1日発行 第250号
北九州市立守恒市民センター
北九州市小倉南区守恒2丁目8-36
Tel 963-1446
<http://www.ktqc01.net/mina/mtcc>
発行責任者 生田 妙子

今月の花 芍薬
花言葉 恥じらい・謙遜

守恒校区を住みやすい町にするために 町内会入って安心・助け合い

守恒市民センター空調工事レポート！！

2月末から始まった、市民センター全館空調工事ですが、皆様のご協力と、工事関係者の方々のお陰で順調に進んでおります。市民センターが利用できず、多くの皆様にご不便をおかけしておりますが、6月の工事終了まで引き続き、ご協力をお願いいたします。

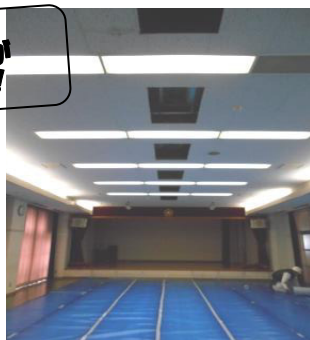
守恒市民センター

入口を入ると・・・

早速シートが



多目的ホールがこんな状態に！！



会議室です

工事終了まで一般の方は館内には入れません・・・



養生が沢山されている為、大変危険です！！



和室1の現在

毎日、たくさんの業者の方が頑張って作業して下さい。ありがとうございます。



古紙回収・リサイクルにご協力下さい

守恒校区自治連合会・健康づくり委員会が毎週日曜日に主催しているラジオ体操ですが、令和元年度は精勤賞の方が三名いらっしゃいました。



引き続き、2年度も皆で楽しく健康づくりをしましょう！
(5月3日まではラジオ体操はお休みです。)

★古紙…新聞・雑誌・段ボールはひもで十字にしっかり結んで下さい。

★雑紙…紙袋か半透明のポリ袋に入れて中身が出ないようにして出して下さい。

★牛乳パック・食品トレイ…きれいに洗って下さい。(透明なトレイ・容器、納豆やラーメンの容器などは回収できません)

★小物金属…不要になった鍋・やかん・フライパンなど。
※守恒市民センターでは古着は回収しておりません。



古紙回収で得られた収益金は、まちづくり協議会の活動資金として地域の皆さんに還元しています。

生活安全パトロールに関するお知らせ

コロナウィルスの影響により、5月6日までの生活安全パトロールは中止しております。7日以降の実施については未定です。決まり次第、守恒校区ホームページ及び、もりつネットでお知らせいたします。



～つばやき～
満開の桜も散り、新緑の葉が眩しく感じる季節になりました。本来ならば、家族と・友人と・気持ちの良い季節に何処かに出掛けたい時ですが、新型コロナウイルスが蔓延しています。
私達、一人一人が節度ある行動をし、自分の身は自分で守る事を心がけ、この局面を乗り切りたいものです。
現在、工事中の守恒市民センターですが、この工事が終了したにはたくさんの講座が開催されることを願うばかりです。只今、市民センター職員と共に、楽しい講座を企画中です。私も、あれもこれもしたいなあ♡と計画中です。ぜひ、楽しみにして下さってね。
(い)

緊急事態宣言の発令に伴い、生活全般で自粛を要する日々が続いています。それに伴い、日常的に気を付けなければいけない事の情報が届いていますので、皆様にお知らせいたします。



福岡県警察からのお知らせ

新型コロナウイルス に便乗した詐欺などに注意！

不審な郵便物・電話

新薬の開発名目で、薬品会社をかたって資料を送付し、電話で社債の購入を促したり、「あなたの名義で購入した」などと言って強引に費用を請求する。



不審なメール

マスクの無料送付や販売に関するメールを送信し、メールに添付のURLをクリックさせて偽のウェブサイトへ誘導し、カード情報を盗み取ろうとする。



二セ電話詐欺が多発中！

警察官などをかたった電話

警察官などをかたって電話をかけ、「キャッシュカードが悪用されている」「暗証番号を教えてください」と言って、自宅にキャッシュカードを受け取りに来る。



息子をかたった電話

息子をかたって電話をかけ、「失くした荷物に友人の小切手が入っていた」「小切手代を立て替えたい。」などと言って、補填名目で現金を要求する。



ちょっと待ったー！



↓だまされないためには↓

不審な電話、メール、送付物が来たら、必ず家族や警察に相談する。個人情報教えない。NO!



絶対に他人にキャッシュカード、通帳、現金を渡さない。



二セ電話詐欺被害防止機器（通称：まっ太フォン）の購入を検討しましょう。家電店で販売中！



「電話でお金はすべて詐欺！すぐに相談・110番！」

今日から自宅で始められるお口のトレーニング

作成：
認知症支援・介護予防センター
電話：093-522-8765

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、自宅で過ごしている方も多いと思います。人と話す機会が減り、お口の筋肉が衰えると、全身の衰えにつながります。元気なお口を保つことは全身の健康維持のために大切です。

?しっかり噛んで食べましょう！

飲み込む前にいつもよりもあと5回多く噛むようにしましょう。食物繊維の多い根菜や海藻、弾力のあるきのこ、こんにゃく、油揚げなど、噛みごたえのある食材を積極的に取り入れましょう。

?電話でおしゃべりしたい声を出したいしましょう！

毎日3分間、新聞や本を声に出して読みましょう。早口言葉、歌うこと、電話で話すこと等もお口の体操として効果的です。

?毎食後と寝る前に お口のお手入れをしましょう！

歯みがきでお口を清潔にしましょう。入れ歯の手入れも忘れずに行いましょう。ぶくぶくうがい、がらがらうがいをしっかりすることは、のどや頬、唇の体操にもなります。

?「お口の元気体操」をしましょう。各体操を3回ずつしましょう。毎回の食事の前にするのがおすすめです。

① アーの口



② イーの口



③ ウーの口



④ あっかんべー



口の中で、
舌の回転運動
口の中で舌をゆっくり回す

