



北馬城まちづくり



まちづくり 皆でめざそう 輝く北馬城

<http://www.kitamakitikumatidukurikyougikai.com>

広報紙 第85号 令和5年2月21日

令和5年1月26日(木)むつみ幼稚園体力調査 今年度は子供たちの体力調査も



今年度より、立命館大学の真田樹義教授の研究室ではこども向けの体力調査もはじまりました。1月26日、むつみ幼稚園で実施しました。

こどもの深視力・動体視力と体力の関係を調べる調査となります。視力検査、動体視力検査や、ソフトボール投げ、垂直飛び、短距離測定など行いました。こどもたちは飽きることなく、楽しく積極的に取り組んでいたのがとても印象的でした。

令和5年1月28日(土)出光地区フレイル予防調査 睡眠障害も気を付けましょう

1月28日東ふれあい館にて、出光地区のフレイル調査が行われました。昨年同様、体力測定を行ってから、講師の永松先生より健康を維持するのに不可欠な睡眠の話伺いました。

眠ることで脳を休ませることに繋がり、認知症の予防になります。眠りについてから初めの数時間は深い睡眠となりますが、眠りの途中、夜中に目が覚めて眠れない事に不安な方も多いと思います。でも最近の調査で分かっていることは、深い眠りの後、何度も浅い眠りを繰り返してもいいから8時間くらい横になっていることが大事なのだそうです。ぐっすり眠れないと疲れが取れないのではと思いがちですが、そうではありません。お話を聞くのも健康につながり勉強になりますので、ぜひ今後ともご参加ください。



“世界で遊ぼう北馬城っ子タイム” 見学 北馬城まちづくり協議会主催の他地区にない取り組みです。

2月20日、16時から、むつみ幼稚園での北馬城小学校学童保育12名の“世界で遊ぼう北馬城っ子タイム”の見学をしました。月3回の月曜日16時からの40分間、歌やアニメなどを取り入れた年間での英語学習教室です。

南文明先生の指導で、学童保育責任者古殿卓也先生も手伝い、ギター伴奏で英語の歌を歌ったり、英語版アニメを観たりと、楽しい英語を学んでいます。子どもたちの英語力(語彙と発音)にビックリです。この取り組みは北馬城まちづくり協議会主催で3年目を迎えてますが、引き続き来年度も実施いたします。未来に世界を意識できる人材として育ててほしいと思います。



旗立てしました。来年度はサンキューロード ウォーキング大会を成功させましょう。



2月14日まちづくり協議会有志でサンキューロードの旗立てを行いました。

昨年11月、信号「宇佐駅前」付近で二人の女性がうろろうろしていました。片手にサンキューロードのチラシを持ち、どう見てもサンキューロードを探しているような様子でした。

私は「何か困りごとでも？」と声掛けしました。「駅傍の喫茶店でこのチラシを貰ったので、サンキューロードを歩いて宇佐神宮へ行きたい」とのことでした。サンキューロードの入り口が意外とわからないので、北馬城まちづくり協議会で旗を注文、立てることにしました。また駅に置く新チラシも作成中です。来年度はウォーキング大会を実施する予定です。

3月行事予定表

8日(水)	9時	広報部会
10日(金)	19時	無駄話の会
18日(土)	9時	4 役会議
22日(水)	19時	役員会議

