

# 志免四だより

令和7年9月  
第186号

発行所  
志免四公民館  
志免町志免1丁目1-8  
TEL 092-935-0466  
発行責任者  
志免四公民館主事  
日高 勲  
編集・構成・作成  
総務部 熊本 仁



## 納涼ソーメン流し

毎年恒例、たくさんの人でにぎわう納涼ソーメン流し。



今年も8月23日(土) 10時から志免四公民館で開催しました。前日から、ソーメン流しに使う竹の準備やテントの設営など大忙しでしたが、たくさんの方にお手伝いいただき、当日は予定どおり開催することができました。当日は、10時からソーメンの準備が整うまで、室内でゲームをしたりして楽しみました。射的ゲームは相変わらずの大人気。今回新たに室内ボールゲームもやりました。小さなお子様も楽しめたようでよかったです。ソーメン流しは簡易な作りですが、流れてくるソーメンをすくうのは、小さなお子さんや初めての親子さんには、少々難しい。でも、周りの人から手伝ってもらいながらすくったソーメンは格別。みんな笑顔で楽しんでいました。



8月31日(日) 志免四公民館で、粕屋警察署の警察官による交通安全教室を開催しました。お子さんから高齢者まで、22名の方の参加がありました。交通安全の映像を見て、巻き込まれ事故の怖さやヘルメット着用の重要性を再認識しました。また、飲酒運転撲滅に向けて、飲酒運転を見逃さないための通報訓練を公民館の駐車場で行いました。

## 「交通安全教室」の報告



## 9月公民館行事予定

- ※石投げ相撲(志免農区主催)  
【日時】9月7日(日)
- ※ミニバレーボール大会  
【日時】9月7日(日)
- ※うきうきルーム(総務部)  
【日時】9月8日(月) 10時～
- ※資源物回収(環境部)  
【日時】9月14日(日) 8時～  
予備日21日(日)  
朝8時に回収に参りますので8時までに所定の場所に置いてください。
- ※ジュニアバレーボール大会  
【日時】9月23日(火・祝)
- ※ジュニアソフトボール大会  
【日時】9月28日(日)
- ※ふれあいいきいきサロン(福祉部)  
「志免四敬老会」  
【日時】9月24日(水) 11時～  
【場所】松活

## 10月公民館行事予定

- ※うきうきルーム(総務部)  
【日時】10月20日(月) 10時～
- ※なごみカフェ(福祉部)  
【日時】10月28日(火) 10時～
- ※ふれあいいきいきサロン  
「お一人暮らしバスハイク」  
【日時】未定

## 文化祭 出演・出品 大募集!

11月15日(土) 開催予定の志免四ミニ文化祭の出演者、展示作品を募集しています。昨年は、マジックや詩吟、歌謡などの出演がありました。展示は、陶芸や手芸、写真、書画などがありました。自薦他薦問いません。ご希望ありましたら各組長さんにお声掛けください。組長さんは組長会などの際に役員にお伝えください。

特別寄稿「青洲のあかり」

## 筋力トレーニング

初めまして、青洲会クリニック健康運動指導士の田邊清和です。うきうきルーム(第2月曜)で講師をしています。今回は筋力トレーニングの指導をさせていただきます。筋力は加齢により低下しています。現在の身体機能を維持するには運動をして筋力を維持していく必要があります。また現在の活動量を維持するには下肢の筋力トレーニングが最も必要だと思います。

そこで今回はスクワットを指導したいと思っています。

ポイント①は4つ!動作は①足を肩幅に開く②つま先は正面かやや外向き③お尻を後ろに出すように膝を曲げる④立つ時に息を吐く。



支持物を把持し、転倒に気を付け、10回を1セットとして2～3セット実施してもらえたらと思います。暑い日が続きます。外出機会が減ってしまいうちこそ自宅で運動を実施し、活動量を増やしていきたいでしょう。



## 秋の楽しみ

9月に入り、吹く風の中に秋の涼しさを感じるようになってきました。木々の葉も少しずつ色づき、虫の音が響くこの季節は、夏の喧騒から心を落ち着ける大切な時間を運んでくれます。

8月には町内行事として「そうめん流し」や「交通安全教室」が行われ、たくさんの方にご参加いただきました。笑顔や学びの場を共有できたことは、地域の絆を深める大きな力になったと感じています。皆さま、本当にありがとうございました。

さて、秋といえば「実りの季節」。梨やブドウ、栗など旬の味覚が食卓を彩ります。食欲の秋と言われるように、季節の恵みを味わうことは心身の健康にもつながります。また、涼しい気候は体を動かすのにもぴったりです。散歩や軽い運動を取り入れることで、体力づくりとリフレッシュを兼ねることができそうです。さらに、秋は「学びの季節」でもあります。読書や趣味に時間を充ててみるのはいかがでしょうか。普段は手に取らない分野の本を読んだり、新しい発見が生まれたり、新しい発見が生まれるかもしれません。行事の多かった夏から一歩落ち着いた秋、皆さまがそれぞれの「小さな秋の楽しみ」を見つけて、充実したひとときを過ごされますようお願いいたします。