

# 志免四だより

令和8年2月  
第191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



## ふれあいいきいきサロン「新年会」

1月17日（土）、志免四公民館でふれあいいきいきサロンの新年会を開催しました。



当日は2階で福笑いゲームや炭鉱かるた、トランプゲームなどを楽しみ、その後みんなで食事をいただきました。次回のふれあいいきいきサロンは、3月28日（土）公民館でお花見の会を行います。たくさんの方が集まってくれるのを楽しみにしています。



## 「綱引き大会」報告



2月1日（日）、町民体育館で「志免町綱引き大会」が開催されました。当日は寒い中でしたが、固い絆でつながった志免四公民館チームは、精鋭が集結した各町内会チームと熱い戦いを繰り広げました。そんな中、一般女子の部で見事に第3位となりました！おめでとうございました。各チームの選手の皆さん、お手伝いくださった関係者の皆さん、お疲れさまでした。寒い体育館に応援に駆けつけていただいた町内会の方々やご家族の皆さん、熱い声援ありがとうございました。

## 第40回志免町綱引き大会



## 2月公民館行事予定

※うきうきルーム（総務部）

【日時】2月9日（月）10時～

※豊夢部屋

「みんなで楽しくクッキング」

【日時】2月14日（土）

※なごみカフェ（福祉部）

【日時】2月24日（火）10時～

## 3月公民館行事予定

※資源物回収（環境部）

【日時】3月8日（日）8時～  
予備日15日（日）

※うきうきルーム（総務部）

【日時】3月9日（月）10時～

※なごみカフェ（福祉部）

【日時】3月24日（火）10時～

※出張子育てサロン（町子育て支援センター）

【日時】3月24日（火）10時～

※ふれあいいきいきサロン（お花見会）

【日時】3月28日（土）

## ヒートショックにご用心ください！

寒い季節は、ヒートショックに特に注意が必要です。特に高齢の方は影響を受けやすく、転倒や意識障害など思わぬ事故につながる可能性があります。



予防のためには、脱衣所や浴室をあらかじめ暖める、湯温を熱くしすぎない、体調の悪い日は無理をして入浴しないなど、日常のちょっとした工夫が大切です。ひとり暮らしの方は、入浴時に浴室の扉を閉め切らない、長湯を避けるなど、ご自身でできる対策を心掛けましょう。

特別寄稿「青洲のあかり」第5回

## テーマ「歩く」

生活習慣病の予防のためのウォーキング

初めまして、青洲会クリニック理学療法士の中山遼哉です。

生活習慣病予防に最も取り入れやすい運動がウォーキングです。

池田光史氏の著書「歩く マジで人生が変わる習慣」では、歩くことは血糖値や血圧の改善、脂質代謝の向上に効果があり、薬に頼りすぎない健康づく



りの土台になると述べられています。特に注目すべき点として、歩行習慣により脳の海馬の体積が増えることが紹介されています。海馬は記憶や学習に関わる部位で、加齢とともに萎縮しやすいとされますが、定期的な歩行により、海馬が保たれ、認知機能の低下予防につながる可能性があります。また一定のリズムで歩くことで自律神経が整い、ストレス軽減や睡眠の質向上にも効果があります。外出機会が減ってしまう寒い冬こそウォーキングをして、生活習慣病を予防しましょう。



## 冬季オリンピック

2月に入り、ミラノ・コルティナ冬季オリンピックが世界中で注目を集めています。オリンピックというと、メダルの数や順位に目が向きがちです。しかしテレビを通して競技を見てみると、その結果の裏側に努力や、選手一人ひとりの思いが伝わってくるように感じます。思いどおりの結果を残せた選手も、悔しさを抱えて競技を終えた選手も、そこに至るまでの道のりは決して平坦ではありません。競技後のインタビューで、仲間や家族、支えてくれた人への感謝を口にする姿が印象に残ることも多くあります。勝ち負けを超えて、人とのつながり大切さをあらためて教えられている気がします。ひるがえって私たちの日常生活に当てはめてみても、場や規模は違えども、支えやつながりがあります。町内会の活動も、華やかな舞台こそありませうが、日々の準備や見守り、日々の声かけなど、多くの支えによって成り立っています。目立たないけれど欠かせない役割を、それぞれが担っている点では、オリンピックを陰で支える多くの人たちと、どこか通じるものがあるのではないのでしょうか。

このオリンピックをきっかけに、結果だけでなく、その過程や支え合いにも目を向けながら、私たちの地域でも「ありがとう」が自然に行き交う、温かいなつながりをお願いいたします。