

国・県などから

毎年受けましょう  
後期高齢者健康診査

●主催 県後期高齢者医療広域連合  
●内容 後期高齢者医療制度の被保険者を対象に健康診査を実施。該当者には平成24年3月末まで受診できる受診票を郵送しています。昨年4月以降、健康診査を受診していない人は、指定医療機関(同

封の1覧表に記載)などで受診してください  
\*生活習慣病(糖尿病や高血圧症など)で通院している人は対象外  
●必要なもの  
①受診料500円  
②被保険者証(保険証)  
③受診票  
\*受診票の再発行を希望する場合は問い合わせを

●問い合わせ先  
同広域連合・お問い合わせセンター  
☎092(651)3111

保育士有資格者  
現場復帰促進研修会

●日程/会場  
①2月25日(土) /伊都文化会館(糸島市前原2・2・7)  
②3月7日(水) /クロイバンプラザ(春日市原町3・1・7)  
③3月13日(火) /宗像ユリックス  
●(①②③共通事項)  
●主催 公益社団法人福岡県保育協会  
●時間 午前10時~午後5時

●内容 結婚や出産、定年などの理由で、保育現場を離れている保育士資格者を対象に、保育所などへの再就職を支援する研修会  
●定員 先着各50人  
●参加費 無料  
●事前申込必要  
●申込・問い合わせ先 同協会  
☎092(582)7955  
●主催 県  
●身体障害者  
●体育大会



宗像市成人式

1064人が新たな門出

市民サービス協働化提案制度を活用して(社)宗像青年会議所が運営する「2012年宗像市成人式」が1月8日、宗像ユリックスで開かれ、市内外から約700人の新成人が参加し、新しい門出を祝いました。今年、全国では約122万人、市内では1064人(男512人、女552人)の新成人が誕生しています。

「気綱(きづな)」とを掛け合わせ、「これからの長い人生を、今まで以上に仲間を大切にしながら共に助け合って歩んでほしい」とエール。

特別講演では、2000年シドニーオリンピック女子柔道57キロ級銅メダリストの日下部基栄(くさかべ・きえ)さんが「夢の力」と題して、「夢はかなうと信じてこそが大切。途中で挫折しそうになっても、ひたむきに努力すればきっとかなう日が来る」と新成人にメッセージを送りました。

新成人代表宣言では、中央中学校卒業生の赤嶺美月さんが「東日本大震災で、家族や地域との絆の重要性を再認識しました。これからはみんなと手を取り合い、未来へ歩む力としたい」と抱負を述べました。



仲間と新しい門出を祝った新成人のみなさん

元気のツボ

メタボリックシンドロームとは、内臓の周辺に脂肪がたまり過ぎた状態に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上当てはまる状態のことで、進行すると心臓病や脳卒中を併発する可能性が高くなるといわれています。今回は、予防のために自宅でできる有酸素運動を紹介します。

●股関節周辺の筋力強化に効果的な膝の引き上げ運動(写真1)  
①膝を床と水平になる位まで引き上げて下ろします  
②交互に反対の足も実施します  
③肘を曲げて腕を前後に動かします  
\*姿勢をまっすぐ伸ばした状態で実施しましょう



●おなかの周辺を引き締める上半身のひねり運動(写真2)  
①足を床から10cm程度上げます  
②肘を曲げて上げた足と対称となるように上半身をひねります  
③左右交互に実施します  
\*膝、腰に痛みがある人は無理のない範囲で実施してください  
\*ラジオ体操の音楽のように、ゆっくりとしたテンポの曲に合わせて実施してください



両方の運動を合わせて5分程度実施しましょう。その場での足踏み運動などを加えて10分程度実施することが内臓脂肪の減少に効果的です。効果を得るためにも、継続することが大切です。

●問い合わせ先 宗像ユリックス・アクアドーム ☎(37)1377

●日時 5月6日(日) 午前10時~午後5時  
●雨天決行  
●会場 博多の森陸上競技場(福岡市博多区東平尾公園2・1・1)  
▽クロイバンプラザ・アリーナ棟(春日市原町3・1・7)  
●競技種目 陸上競技、アーチェリー、卓球、フライングディスク  
●対象 16歳以上の身体障がい者  
●参加費 無料(交通費・食費は個人負担)  
●申込方法 2月27日(月)までに、所定の申込書(市役所福祉課設置)に必要事項を記入して、市役所福祉課へ申し込む

●施設や特別支援学校在籍者、身体障害者福祉協会会員は、それぞれの施設や学校、協会への問い合わせを  
●問い合わせ先 県障害者スポーツ協会  
☎092(582)5223  
●情報公開・個人情報保護総合案内所を開設

●報告公開制度や個人情報保護制度の仕組み、開示請求手続きなどに関する相談、案内、情報提供を実施  
\*詳しくは、同案内所HP <http://www.soumu.go.jp/kanku/kyu-syu/kokai.htm>を参照  
●問い合わせ先 同案内所  
☎092(431)7083

●日時 3月12日(月) 午前10時~正午  
●場所 同大学・オーヴァルホール(アステイ)  
●内容 講演「災害医療の歴史と今後の課題」あれから1年:私たちが何を考えたか / 山本保博博士(東京臨海病院院長、同大学客員教授)  
●申込方法 同大学・看護継続教育センターへ次のいずれかの方法で申し込む  
▽FAX (35) 7021  
▽HP <http://www.jrck.ac.jp/>  
●問い合わせ先 同大学・看護継続教育センター  
☎(35) 7007

●日時 2月24日(金) 午前10時~午後3時  
●会場 市役所本館1階・第1、第2相談室  
●内容 成年後見制度、相続(遺産分割)、遺言、財産管理、葬儀・納骨などの事務  
●相談員 同サポートネットワーク理事、正会員  
\*事前申込不要  
●問い合わせ先 同サポートネットワーク  
☎092(737)2345

高齢者・障がい者のための  
無料法律相談会

●主催 NPO法人高齢者・障害者安心サポートネット  
●日時 2月24日(金) 午前10時~午後3時  
●会場 市役所本館1階・第1、第2相談室  
●内容 成年後見制度、相続(遺産分割)、遺言、財産管理、葬儀・納骨などの事務  
●相談員 同サポートネットワーク理事、正会員  
\*事前申込不要  
●問い合わせ先 同サポートネットワーク  
☎092(737)2345

伝言板

●主催 同大学  
●日本赤十字  
●九州国際看護大学  
●特別公開講座