

# コスモス



## ～ 皆様のご協力に感謝 ～

会長 堤 由美子

本年度は新型コロナウイルスも5類に引き下げられたことより、大木町女性の会もコロナ前の活動に戻り、積極的に活動を行うことが出来ました。

最初の活動は終活セミナーを開催し、講師のお話やカードゲームなどを通して、終活はまだ先だ先と思っていたのですが、転ばぬ先の知恵と受け止め、出来ることから準備を始めなくてはならない問題と気付かされました。

また、毎年行っている役場前の花壇の花植え、救命救急講習会、干支づくり、廃傘でのエコバックづくりを会員の皆様の協力もあり、行うことが出来ました。こうした活動を通して町民の皆さんとの接点もできるとともに女性の会会員の絆が深まっています。今後も大切な活動として継続していきたいと思っております。

また、2回目の研修会として令和6年1月に久留米大学 内村学長による「健康と睡眠」の研修会を実施したところ、会場である「つばーとホール」は多くの参加者であふれんばかりとなり、有意義な研修となったものと確信しております。開催にご協力いただきました関係者の皆様にはこの文面をお借りしまして心より感謝申し上げます。

最後になりますが、これからも会員の皆様と一緒に従来の活動はもとより、大木町町民の身近な問題に耳を傾け、様々な形で活動に取り組んでいきたいと思っております。ご理解、ご協力を宜しくお願い致します。



講師 内村直尚学長

## 第2回研修会 「睡眠と健康」 1月27日実施

森山敬子

私たちは人生の三分の一、若しくは四分の一は眠っています。この大切な時間をよりよく過ごすには、どのようなことを心掛ければよいでしょうか。

睡眠の役割は、疲労回復やストレス緩和、脳の体温低下など色々あります。不足すると健康に様々な悪影響を及ぼします。

子どもは、夜更かしをせず睡眠時間を十分にとる。成人も6時間以上は確保して、起きた時の休養感が十分に得られているかが大事だそうです。特に日本の就労者は、睡眠時間が短くて4割が6時間未満といわれています。なかでも女性は、家事や育児の負担が大きいので、男性より睡眠時間は短くなっています。

また、60歳を過ぎたら、寝すぎも良くないようで、8時間以上寝ると認知症になる確率が高くなる。他にも睡眠に関する色々なことを学ぶことができました。終わりの方では、質問が相次ぎ睡眠に対する関心の高さが感じられました。



大木町女性の会(会員80名)は、関心のあることにご参加できます。お友達と一緒に、活動に参加しませんか。

お問い合わせ先：図書・情報センター ☎ 32-1047

# 令和5年度の主な事業報告



## ルフラン視察

11月30日実施

山浦ひろみ

みやま市バイオマスセンター「ルフラン」を視察研修しました。循環のまちづくり拠点施設として立派な施設が整備されており、傍らには旧山川南部小学校の校舎があり、教室は食品加工室・シェアオフィス・バイオマス研修室・カフェスペースに利用されていました。中でも食品加工所は、大人気で昨年は332回も利用があったそうで驚きました。しかも食品加工者の直接の指導者はおらず、各自で加工を行い、販路宣伝の仕方だけを受けて利用されているそうで皆さんの意気込みを感じました。

またリサイクル率は、みやま市40%、大木町60%で大木町を目標に頑張っていきますと説明いただきうれしく感じながらもゴミ分別をしっかりとやっていかななくてはと身の引き締まる思いでした。最後にカフェスペースでランチをいただき会員交流もできて充実した研修会でした。



## 終活セミナー

5月21日実施

田中博子

「もしバナゲーム」を新聞で知り取り寄せていました。「もしものための話し合い」をするゲーム。「人生の最後にどう在りたいか」を考え、話し合ったりして、周囲の人に自分の願いを伝え、理解してもらおうきっかけづくりになるゲームのこと。

実際、セミナーでゲームをしてみると、自分が大切にしていることは何か。最期を迎えた時どうして欲しいかを考え、整理する機会となりました。まだ、体験されていない方、是非参加されることをお勧めします。  
(計5回実施)



## 昆布料理教室

9月17日実施

管理栄養士を講師に栄養価の高い昆布料理を5品も紹介いただき、美味しくいただきました。



## リレーマラソンできのこ汁提供

2月11日



大好評!!きのこ汁 徳永清美  
小学生からシルバー世代の35チーム、250人を越える参加者でリレーマラソンが開催されました。女性の会は、具たくさんきのこ汁約300食分そして、しょうが入り葛湯を提供しました。

朝早くからの準備で、大鍋4つを作るのは大変でしたが、さすが女性の会の皆さん、チームワークは抜群でした。天気は良かったものの風が冷たく、参加者は温かいきのこ汁を嬉しそうに食べてくれました。「美味しい」の声に寒さも吹き飛びました。

## さるこい カレー出店 11月12日



ゆっくりーいくおおみぞ  
さるこいできのこカレーを出店。石丸山公園で300食、たくさんの方に喜んでもらいました。

## 防災講習会

1月21日実施

酒見民子

「ガス、石油機器の安心・安全な使い方」の防災講習会が三潞消防署でありました。Siセンサーコンロの普及とともに火災事故が減少しているそうですが、55%は、使用者の誤使用や不注意だそうです。又、4人中3人がガスコンロを使用中に火をつけたまま離れたり、周囲の可燃物や着衣等に着火した等が経験ありとの事!あるあると頷いてしまいました。調理中は、離れない、周りは綺麗に!必ず換気を!と注意!毎日使う物だから、ちょっとくらいいいかと横着せず正しく使わなければと反省しました。

