

## 福祉対策部

第2回 健康講座 8月22日(水)11:00~12:00  
参加人数 65人



演題 めまいの原因を探ろう  
講師 舞子台病院理事長 前田雅道先生  
・めまいのタイプ  
回転性 メニエル氏病など  
浮動性 ストレス、脳の病気など  
真っ暗 血圧、ストレス

### 垂水あたまいきいき教室

9月12日(水)14:00~15:30 参加人数 40人  
指導 佐々木保健師(垂水健康福祉課)



垂水あたまいきいき元気体操を实践して、頭も体もいきいきさせて認知症を予防。  
・回想カルタ 昭和20年~30年代の生活用品、道具類など懐かしく思いつつ、カルタをとりました。  
・体操 ボール2コで前・横・上など手を動かして、握力を強くする運動をしました。

### 第2回 ボランティア会

7月25日(水)10:00~11:30 参加人数 55人



演題 食物と放射線について  
講師 人と化学をむすぶ会  
菅原啓高先生 環境省登録環境カウンセラー  
藤井正雄先生 環境計量士・作業環境測定士  
内容 食品中の放射線の新基準について  
・体内と食物中の自然放射線量  
・食品中の自然放射線量とセシウムの放射線量  
・私たちが日常生活で受けている放射線量は一人当たりの年間線量(日本人平均)は約1.5ミリシーベルト、100ミリシーベルトで発ガンの可能性が0.5%増える可能性があること  
・一般食品の基準値は、すべての年齢区分における限定値のうち、最も厳しい値から摂取量と換算係数を考えて算出したものであること  
・一般市場に出回っている食品は、国の厳しい検査の結果、安全基準をクリアしたものであり、被災地の食品をいたずらにこわがらないようにしたいこと

### 第3回 ボランティア会(料理講習会)

10月31日(水)10:00~13:00 参加人数 39人



《お献立》  
リンゴ入りカレーピラフ  
きのこのクリームスープ  
鶏肉のオレンジ煮  
温野菜サラダ  
辛ようかん

講師 金谷滋子先生(食生活改善協会)  
久しぶりの料理講習会でした。  
たくさんのメニューで心配していましたが、皆さんさすが主婦、手ぎわよく短時間に出来上がりました。お味は勿論のこと、季節のお料理に大満足。次回をお楽しみに。  
会費500円

会 報

第48号

# 星陵ふれあい

星陵台ふれあいのまちづくり協議会 平成24年11月25日発行 広報調査部編  
〒655-0038 垂水区星陵台7丁目5番3号 星陵台地域福祉センター内 TEL・FAX (078) 783-8988  
ホームページ：<http://www.seiryodai-furemachi.com/>



## 盆踊り大会

8月18日(土) 17:00～  
来場者約1,278人  
スタッフ144人

今年の夏は、猛暑と不安定な気候と大変厳しい夏でした。そんな中、地域の皆様の元気な姿にお会い出来る恒例の盆踊り大会を開催しました。

一時雨となりましたが、踊りが始まる頃には、皆様の熱気で雨は上がり予定通り開催することが出来ました。地域の絆を感じ、ご協力を頂いた方々に厚くお礼申し上げます。



## 文化展

11月3日(土)・4日(日) 出品者 147人 284作品  
来場者数290人  
お茶席170人

秋深まる中、心癒される多くの作品を出品して頂きました。お茶席では、わびの世界を味わってもらいました。「私もやってみよう」と心が動く2日間でした。

次回はあなたの作品をお待ちしております。

