

# 団体紹介!

健康・生きがいがづくり部会に所属する各団体を紹介します。

## 公益社団法人北九州市門司区医師会

門司区医師会は昨年度、新型コロナウイルス感染症の流行にて集団検診を縮小せざるを得ない状況となり、区民の皆さまにはご不便をおかけしました。本年度は感染対策を十分に実施して、従来通りの健診を通じて疾病の早期発見・治療、さらには健康教育につなげていきます。また、新型コロナウイルスワクチン接種に関しては、区内会場にて医師会総力をあけて集団接種に取り組んでおります。

今後も門司区民の皆さまの健康を支えていく所存です。

問い合わせ先: 門司区医師会健診センター ☎093-371-1583

## 門司区自治総連合会

本会は、門司区21小学校区の自治連合会によって構成されています。少子高齢化が進む社会にあつて、「共助」の気持ちを持って、地域住民が健康で安心して暮らせるよう、また地域の発展に寄与できるよう、市・区行政機関や各種団体等と連携して様々な活動を行っています。現在はコロナ禍で活動が制限されますが、各校区とも創意工夫して市民センターを中心に健康体操やウォーキング、健康講座等、健康づくり活動にも取り組んでいます。

問い合わせ先: 門司区自治総連合会 ☎093-331-1882

## 一般社団法人 門司歯科医師会

令和4年度予定  
・8020高齢者よい歯の表彰式  
・「いい歯、いい歯。」週間啓発事業

※日時場所等未定  
※詳細は令和4年度以降に本会HP・歯科医院等で通知致します。

問い合わせ先: 一般社団法人門司歯科医師会 ☎093-321-6886

## 一般社団法人 門司薬剤師会

本会は昭和36年、門司薬事協会より分離、門司薬剤師会として発足しました。公衆衛生の向上及び増進に寄与し、国民の健康な生活の確保を図ることを目的とし、救急医療事業、薬剤師の研修事業、医薬品関連情報の広報事業、地域住民の為の分業事業を行っています。一般の方に対しては、各薬局より配布する医薬品に関する冊子・チラシの作成・配布、または本会員によるセミナーを開催し、医薬品の知識の普及や適正な使用に関する啓発を行っています。

問い合わせ先: 一般社団法人門司薬剤師会 ☎093-391-3361

## 門司区健康づくり推進員の会

健康づくり推進員は、市民センターを拠点として、みなさまの健康についての活動を推進し、市民センター・保健師・まちづくり協議会等の地域団体と連携、支援、協力し、みなさまと一緒に活動しています。活動としては①健康づくり活動の企画運営、②健康づくりの情報発信、③各種健診の受診動員、④健康教室での補助などを行っています。門司区の構成員は49名でボランティア活動している団体です。

問い合わせ先: 門司区役所 保健福祉課 ☎093-331-1888 (直通)



じーも©北九州市

# 編集後記!

「ストレスと退屈は我が辞書には無い」と粋がっていたが、さすがに2年近い自粛モードにはイライラ飽き飽き。夏の初めから膨らむお腹を何とかしようと、红灯消えた夜の街をせつせと歩く。シャワーに水割りで快眠のはずが悲しき頻尿。それでも何とか健康キープ出来ているのは有難い。マスク姿など花粉シーズン以外見たくもないのだが、そろそろ季節も移る。星よりも朝日を浴びて歩きたい。

## 門司区老人クラブ連合会

門司区老人クラブ連合会は現在57クラブ2,006名で、健康・友愛・奉仕活動に取り組んでおりますが、会員が年々減少ぎみになっております。全老連会員増強運動として、門司区老連も会員増強の為、いろいろな方法で、皆様の住みよい街づくり、生きがいのある街づくりを目指して頑張っております。

友達づくり、健康づくり等、一緒に活動してみませんか。

コロナ禍では有りますが「輝く人」になってみませんか。

問い合わせ先: 門司区老人クラブ連合会 ☎093-322-1885

## 門司区婦人会連絡協議会

門司区婦人会(部)相互の親睦と交流をはかると共に婦人の教養・厚生、社会福祉、日赤活動、防火クラブ活動を行っています。

問い合わせ先: 門司区役所 コミュニティ支援課内 ☎093-331-1883 (直通)

## 門司区女性団体連絡会議

門司区女性団体連絡会議では、市内のさまざまな分野で活躍する女性団体が相互の親睦を深め、協力しながら、男女共同参画社会の形成に向けて事業を展開しています。さらに、その活動を通じて、市民の意識改革、女性の視点を生かしたまちづくりや地域の活性化に貢献することを目標としています。

問い合わせ先: 門司区役所 コミュニティ支援課内 ☎093-331-1883 (直通)

## 門司区食生活改善推進員協議会

本会は食育の推進に関わるボランティア団体の一つで、地域における食育の推進、食文化の普及と継承、地産地消の推進、環境に配慮した食育など多彩な取り組みをしています。今は新型コロナウイルスの影響で思うような活動ができないのですが、健康料理普及講習会、ふれあい昼食交流会、減塩普及講習会、おやこの食育教室、男性のための料理教室、低栄養・ロコモ・認知症予防教室などを少しずつ始めています。皆様の参加をお待ちしています。

問い合わせ先: 門司区役所 保健福祉課 ☎093-331-1888 (直通)

## 福岡県栄養士会北九州支部(門司地区)

栄養士会では、「門司健康フェア」や地域の「健康まつり」などのイベントで、赤ちゃんから高齢者まで、様々な食事についてご相談をお受けしています。その方に合った食生活のポイントや、食中毒の予防に役立つこと等もお伝えしています。新型コロナウイルスの感染拡大で不安なこともあるかと思いますが、施設等の栄養士や地域での栄養相談の場を見かけたら、ぜひご利用ください。食を通して、地域で暮らす皆さまの健康づくりをサポートします。

問い合わせ先: 北九州あゆみの里内 ☎093-481-5000



じーも©北九州市



# はつらつ!

発行 しあわせネット門司 健康・生きがいがづくり部会 編集 門司区健康づくり推進員の会

# じ〜も隊

健康・生きがいがづくり情報誌

## 第23号

発行日: 令和3年11月15日

目次 ①各団体の取り組み報告 ②③特集「コロナ禍でも室内でできるストレス解消法!」 ④各団体紹介

# 活動報告!

健康・生きがいがづくり部会に所属する各団体の昨年の取り組みを報告します。

## 門司区女性団体連絡会議

### ムーブフェスタ2021市民企画事業

日時: 令和3年7月16日(金)  
場所: 北九州市男女共同参画センタームーブ 大セミナールーム  
参加者数: 95人

昨年はコロナ禍の中で思うように活動ができませんでした。今年7月16日、ムーブフェスタ市民企画事業で朝倉災害母子支援センターきずな事務局長大庭きみ子さんによる講演会を開催することができました。感染対策をしっかりとって各区に分かれ会場内で受付時受診勧奨しました。



## 門司区婦人会連絡協議会

### ウォーキング・クリーンアップ作戦

日時: 令和2年11月5日(木)  
場所: レトロ地域  
参加者数: 17人

コロナ禍で、屋内行事の実施ができなくて、体を動かそうとウォーキングをしました。歩くだけでなく、ゴミ等を拾いながら行いました。徐々に外の空気を思いきりすって、清々しい一日となりました。





# コロナ禍でも**室内**でできるストレス解消法!

ストレスの予防・対策のためには、健康的な生活習慣を作ること。特別なことは必要ありません。バランスのよい食事(節酒や禁煙も含む)、質の高い睡眠、日常の身体活動のほか、友だちとのおしゃべりや趣味に没頭することも、ストレスを軽減することに役立ちます。

## ★ストレス解消法のコツ★

どんなストレス解消法も先にやってみて気分を変えること。その方が心身に良い影響を与えてくれます。やる気や気力がでてから行動するのではなく、まずは、やってみましょう!



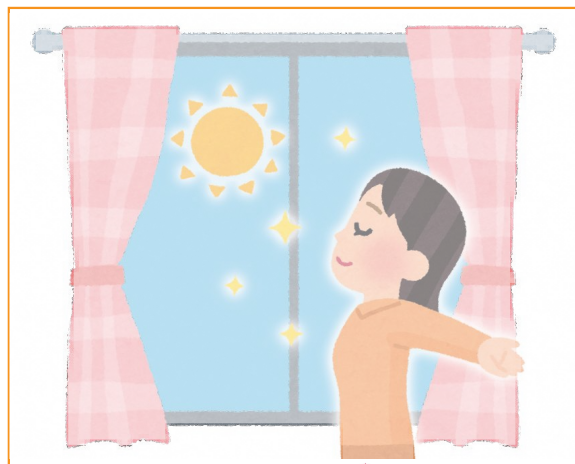
「楽しいから笑う」のではなく「笑うから楽しい!」  
できることから始めてみよう!

## ○意識して日光を浴びよう!

朝日を浴びると、体内時計が整って睡眠の質が上がります。

また、オーストラリアの研究では、日光を1日15~20分浴びると「セロトニン」というホルモンが分泌されることがわかっています。セロトニンは気分を安定させ、安心感が増すといわれます。

目覚めたら、カーテンを開けてまず朝日を浴びましょう!



## ○からだを動かそう!

運動不足は、身体機能の低下だけでなく気分が落ち込むことにもつながります。体を動かすと、セロトニンやノルアドレナリンといった心を落ち着かせたり、自律神経を調整してくれる脳内物質が出たりすることが研究で報告されています。

ラジオ体操やテレビ体操、その場で足踏みを30秒するだけでも効果的です。

まず、**毎日できることを少しずつ、体を動かすことを習慣化**してみましょう!

友だちと一緒にすると、より効果的です。下図を参考に、さあ今日から始めましょう!

## ●心と身体を健康維持するためのあかさたな●



(参考・出典) 日本ストレスマネジメント学会 ライフスタイル実践領域部会

## ○五感を刺激しよう!

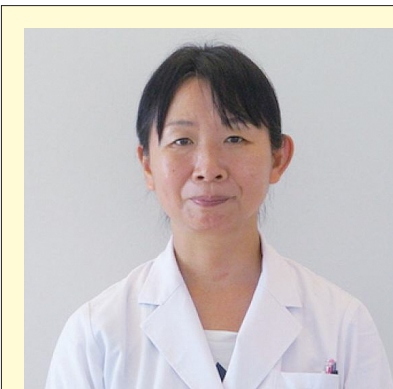
五感で心地よいと感じるものを日常生活に取り入れてみましょう!

肌触りが良いタオルを使ったり、好きな香りのシャンプーを使ってみたり、音楽や動画鑑賞も効果的です。

「今の自分を励まし、癒すような刺激は何だろう」と、楽しみながら探してみてください。



ちょっとひとこと



前田夏子先生 (北九州市立門司病院 臨床心理士)

人間関係や健康面の不安など、日常生活の中で私たちはストレスを感じる事がよくあります。最近では、新型コロナウイルス感染症に対する不安や様々な制約から、より多くのストレスを感じている人もいないでしょうか。

自分自身のストレスに気づきストレスを溜めすぎないように早めに対処するなど、ストレスと上手に付き合いながらこころと身体を健康を保っていきましょう。

### ※注意事項※

- ・家の中で行う際には、周囲の物にぶつからないようご注意ください。
- ・高齢の方・持病のある方で、運動中に異常を感じた場合は、すぐに中止してください。