

ムーブの講座

①時短料理男子 来年1月9日(土)。午前の部(10～12時30分)と午後の部(13時30分～16時)あり。対男性。定各部8人。料1000円。

②子育て支援の「今」を知る テーマは「子育て期の支えあい」。来年1月9日(土)13時30分～16時30分。対子育て中の人、子育て支援者など。定先着60人。料500円。

共通ムーブ(小倉北区大手町)で。託児(有料)は問を。**申②**は11月20日から北九州子育て・親育ちエンパワメントセンターBee☎070・5532・5082、**①**は12月4日までにムーブ☎288・6262へ。**①**は**ネット**も可。

介護予防運動教室

▶きたきゅう体操＝転倒予防などに役立つ運動。来年1月14日～2月25日のおおむね毎週木曜日(全6回)14～15時30分、黒崎ひびしんホール(八幡西区岸の浦二丁目)で ▶ひまわり太極拳＝介護予防に役立つ動きを取り入れた本市オリジナルの太極拳。来年1月20日～3月17日のおおむね毎週水曜日(全8回)13時30分～15時30分、総合保健福祉センター2階(小倉北区馬借一丁目)で。

共通対運動を行うのに健康上問題のない65歳以上。定各15人。**申**往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて11月30日までに認知症支援・介護予防センター(〒802-8560小倉北区馬借一丁目7-1、☎522・8765)へ。

講演会

アジア女性交流・研究フォーラムの講演会

①KFAW研究報告会 男女共同参画などに関する調査研究報告。12月6日(日)13～16時、ムーブ(小倉北区大手町)とオンライン(ビデオ会議アプリ「Zoom」を使用)で。定会場先着50人、オンライン先着100人。

②国連ウィメン日本協会北九州講演会 テーマは「コロナの先の未来のために～教育と女性のエンパワーメント」。講師は法政大学総長・田中優子さん(オンライン登壇)。12月13日(日)14～15時45分、ムーブとオンライン(ビデオ会議アプリ「Zoom」を使用)で。定会場先着100人、オンライン先着500人。会場での託児(有料)は問を。



▲田中優子さん

共通申②は11月17日、**①**は18日からアジア女性交流・研究フォーラム☎583・3434へ。

栄養ラボ 食に関する講演会

言語聴覚士による講演「誤嚥性肺炎を予防できる体操～飲み込みチェックも行います」と管理栄養士による講演「脳栄養とは～良い脳を作る栄養素」。12月10日(木)13時30分～15時、総合保健福祉センター6階(小倉北区馬借一丁目)で。対おおむね65歳以上。定先着20人。**申**11月18日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。

実録、特殊電車ができるまで

講師は九州鐵装社長・磯邊謙一さん。12月12日(土)13～14時30分、イノベーションギャラリー(八幡東区東田二丁目)で。定50人。**申**12月11日までに同施設☎663・5411へ。**ネット**も可。



▲実際に製作した特殊電車の例

募集

あったかプロジェクトの参加者を募集

若者の居場所作りについての意見交換など。12月13日(日)17～19時、ユースステーション(黒崎駅西側、コムシティ地下1階)で。対中学・高校生。定先着10人。**申**11月17日から同施設☎621・0132へ。

ムーブフェスタの実行委員(ボランティア)を募集

来年7月に開催するイベントの企画や運営などを行います。活動期間は来年1～8月。定若干名。**申**12月7日まで。詳細はムーブ(小倉北区大手町、☎288・6262)へ。**ネット**も可。

あなたのお酒の飲み方は大丈夫？

お酒は、私たちの生活に豊かさや潤いを与える一方、不適切な飲酒は心と身体に深刻な影響を与え、本人だけでなく、飲酒運転や暴力など重大な社会問題を生じさせる危険もあります。

健康的な生活を送るため、アルコールについて正しい知識を身につけ、上手に付き合ひましょう。

■アルコールによる影響

こころの問題	身体の問題	社会的な問題
不眠症 うつ病 妄想 認知症 幻覚 意識障がい	脳の萎縮 心筋症 脂肪肝 糖尿病 肝炎 高血圧 肝硬変 がん	飲酒運転 仕事能率の低下 欠勤 家族関係の悪化 暴力 育児放棄・虐待 経済的破綻

■あなたに次のようなことはありませんか？ チェックしてみましょう！

- ☐ お酒を飲む機会が多く、少しのつもりが大量に飲んでしまう。
- ☐ 二日酔いで、仕事を休んだり約束を守らなかったりしたことがある。
- ☐ お酒を飲んでいる時間が長く、以前に比べ飲む量が増えた。
- ☐ お酒を飲んでいた間の記憶がないことがある。
- ☐ お酒を飲まないといライラすることがある。
- ☐ 健康診断で肝機能の異常が指摘された。



上記の項目に当てはまる場合、
あなたのお酒の飲み方に問題があるかもしれません！

※福岡県「あなたのお酒の飲み方…大丈夫!?」リーフレットより引用

■適正飲酒の10カ条

- ①談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ②食べながら適量範囲でゆっくりと
- ③強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④つくろうよ 週に2日は休肝日
- ⑤やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- ⑦アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨飲酒後の運動・入浴要注意
- ⑩肝臓など定期検査を忘れずに

※(公社)アルコール健康医学協会ホームページより引用

■飲酒運転は絶対にしない、させない、許さない、そして見逃さない！

お酒を飲んだらアルコールが身体から消失するまで車の運転はできません。純アルコール20gが身体で分解されて消失するまでに約4時間かかります。例えば、500mlの缶ビール2本を飲んだ場合は純アルコール40gとなり、消失に約8時間が必要です(個人差あり)。

純アルコール量20gの目安			
ビールの場合 中びん1本	日本酒の場合 1合	焼酎の場合 お湯割り1杯	ワインの場合 グラス2杯

※飲酒習慣のない人に対して、この量の飲酒をすすめるものではありません。

アルコール相談窓口

問各区役所高齢者・障害者相談係 月～金曜日(祝・休日、年末年始は除く) 8時30分～17時

●門司区 ☎331・1893 ●小倉北区 ☎582・3430 ●小倉南区 ☎951・4126 ●若松区 ☎751・4800
●八幡東区 ☎671・4800 ●八幡西区 ☎642・1445 ●戸畑区 ☎881・4800

担保健福祉局健康推進課☎582・2018