

老人クラブに入りませんか

担保健福祉局長寿社会対策課 ☎582・2407

老人クラブは、高齢者が自ら運営する地域の団体です。健康で生きがいのある生活を、目指し、安全・安心の地域づくりなどの活動を通じて、楽しく仲間づくりを行います。「好きなことを、出来るときに、出来るだけ」が老人クラブの基本です。「老人クラブに入りたい」「新しい老人クラブを作りたい」など、老人クラブに関することは問を。

対象者
おおむね60歳以上

老人クラブの活動

自分のためになる活動

- 健康づくり(グラウンド・ゴルフ、ペタンクなどのニュースポーツ、ウォーキングなど)
- 趣味・レクリエーション(カラオケ、ダンス、ガーデンニングなど)

地域のためになる活動

- 友愛訪問・見守り(二人暮らしの高齢者など)
- ボランティア活動(道路・公園などの清掃、福祉施設での奉仕活動など)、交通安全活動、子供の見守り



▲友愛訪問活動

問 北九州市老人クラブ連合会(戸畑駅前、ウエルとばた7階) ☎871・2910(ハ)



▲「北九州市老人クラブ連合会」ホームページ

9月21日～10月20日は認知症啓発月間

問 保健福祉局認知症支援・介護予防センター ☎522・8765

市では、9月21日(水)の「世界アルツハイマーデー」から10月20日(木)までの1カ月間を「認知症啓発月間」と定め、認知症に対する理解と知識の普及・啓発を図るための活動に取り組んでいます。

認知症ブックフェア

市内の協力書店と市立図書館で「認知症ブックフェア」を開催します。認知症に関する本や、認知症のご本人・ご家族の書いた本を通じて、「認知症とともに生きる」人生活について考えます。

認知症にやさしい図書館

小倉南図書館(小倉南区役所横)では「認知症にやさしい図書館」として、認知症

に関する講演(テーマ「小説でふれる内面世界」)や絵本の朗読を行います。

開催日時

10月9日(日)14～16時

対象者

認知症に関心がある人

定員

先着30人

申し込み

9月20日から小倉南図書館 ☎952・4511へ。

オレンジ色にライトアップ!

9月21～23日(祝)の3日間、小倉城や鷗外橋、小倉駅新幹線口側駐車場のハイポール(照明塔)やモノレール平和通駅の停留場下などを、認知



▲小倉駅新幹線口ハイポール

症支援のイメージカラーであるオレンジ色にライトアップします。

啓発期間中、認知症に関する市民向け講座も実施します。詳しくは問を。市のホームページ(左記を読み取り)からご覧になれます。



▲「北九州市認知症支援・介護予防センター」ホームページ

地元のおいしい食材を食べよう!

私の自慢のレシピ My Recipe



甘辛牛肉の卵とじ

材料(2人分)

- 牛肉 100g ●卵 2個
 - ニンジン 1本 ●ゴマ 小さじ 1
 - ピーマン 1個 ●お好みでねぎ
- 【調味料】
- 砂糖 大さじ2 ●しょうゆ 大さじ2
 - みりん 大さじ2
 - (お好みでコチュジャン 少量)

作り方

- 1 牛肉、ニンジン、ピーマンを細切りにする。
- 2 牛肉を炒めて、火がだいたい通ったら【調味料】を全て入れて絡める。
- 3 肉を取り出し、牛肉を炒めた同じフライパンで、ニンジン、ピーマンを炒める。
- 4 野菜に火が通ったら、肉を戻しゴマを加える。
- 5 卵を溶き入れる。
- 6 ふたをして30秒待ち、お好みでねぎをふって完成。



ポイント

冷めてもおいしいので、お弁当のおかずぴったりです。学生の頃、母がよくお弁当に入れてくれた思い出の味です。 投稿者 K.Mさん(八幡西区)

問 広報室広報課 ☎582・2236

11月15日号のプレゼントや応募方法は11ページで紹介しています

※広告の申し込みは、(株)キョウエイアドインターナショナル ☎03(5860)9468まで。 ※広告内容とは北九州市とは直接関係ありません。