

ちいき1番 よんじょって!

『朝倉地域コミュニティ協議会』だより 第70号 令和7年3月



朝倉診療所 Part2 健やかな暮らしのために

予防医療と健康管理

現代医学は治療から予防へ、予防から生活指導も含んだ健康管理へと、総合的な健診の時代になりました。生活水準の向上と医学の進歩によって、“人生 80 年”の高齢化時代を迎え、ますます健康がクローズアップされてきています。



歳を重ね 30 代も半ばを過ぎる頃から、生活習慣の変化により、知らず知らずのうちに、身体が予想以上に病んでいることがあります。現在は「生活習慣病」と呼ばれる「がん」「脳卒中」「心臓病」「糖尿病」などです。これら生活習慣病の特徴は、症状がなかなか現われず、本人が気づかないことです。

死亡率は、がん(1 位)・心疾患(2 位)・脳血管疾患(3 位)、などの生活習慣病が死亡総率の約 60% を占めるまでになっています。

だからこそ、生活習慣の改善による予防と、万が一その芽が発生している場合には、早期に発見し早期に治療することが大切です。

健康は失って初めてそのありがたさが分かり、また、失ってからでは遅いことが多いものです。「失う前に健康のありがたさを認識する場」として、年 1 回は人間ドックや健診を受け、生活習慣病の予防と早期発見に努められることを強くお勧めします。

誕生月検診の名称の由来

検診を受けることを忘れないように、「自分の誕生月に検診を受けましょう」ということです。誕生月でないと検診を受けられないということではありません。

健診には、次の 3 つの受診方法があります。

- (1) 特定健診
- (2) 各種がん検診
- (3) 半日ドック(誕生月健診)



※市報 2 月号にも特集が掲載されていますので是非ご覧ください。

第1章 人生はたくましく堂々と先太りで行こう。



長生きは確かに喜ばしいことですが、問題は中身なのです。その人がどんな人生を送ったかが、長生きの価値を決めるのです。大いに働き大いに食い、酒も飲み、楽しみも持ち、精一杯人生をエンジョイする。気がついたら百才にもなっていた。そして或る日、真っ赤に熟した柿がポツンと落ちるように死んで行く。医者の方は聴診器をにぎったままで。これこそ本物の長生きでしょう。

健康づくりは守りの色彩が濃すぎるのではないか。何を食べてはいけない。何をしてはいけない。等々「べからず」が多すぎる。

肉体の健康が重視されすぎて気の持ち方がお留守になっているように思える。若いころは食べ物とか睡眠が重要ですが、老年期に入ると気の持ち方の方がはるかに大きな影響をおよぼします。生きがいと気魄で勝負は決まるといっても過言ではありませんまい。

私は第2の人生こそ本物の自分の人生だと思います。第1の人生はいわば義務的人生、家族や子供にしばられた人生、第2の人生こそは生きがいひと筋に生きられる人生です。

朝倉町には老後という言葉はありません。誰もが死ぬまで現役だと思っています。

第2章 病気は生命力が治す 医者や薬は援軍に過ぎない。

私どもの体内では生命と病魔との戦いが絶えまなく続けられているのですが、多くの場合は生命力が勝って事なきをえています。

しかし、時には戦いが激しくなって症状をあらわすこともあります。これが発病です。医者や薬の出番はこれからですが、主役はあくまでも生命力であって薬や医者は援軍にすぎません。生命力が燃えさかっているときは病気は寄りつきません。

健康づくりがブームですが、これは要するにどうすれば生命の火が燃えるのか、どうすれば枯れるのか、遅らせるのかを一人ひとりが自分の生活の中から結論して、それを粘り強く実行することです。決して人のまねをしたり、画一的にやるべきものではありません。

日常生活そのものを健康法にかなった状態に持ってくるのが最高の健康づくりでしょう。



【ご案内】コミュニティ事務局では、故)林与吉郎先生が有線放送でお話しされた「健康講話（昭和54～59年）」CD(100枚)の無料貸し出しをしています。個人でもサロンの場でもご利用できます。先生の懐かしい声に癒されてみてはいかがでしょうか。



朝倉東小学校

「秋の田のかり穂の庵の～」 ～11/19 百人一首カルタ大会～



毎年、地域のゲストティーチャー上原実二さんを講師にお招きし、百人一首カルタ大会を行っています。今年も、学年があがるにつれて白熱した戦いが繰り広げられました。上の句を読まれるやいなや「はいっ!」と札をとる様子は見ていて迫力がありました。

百人一首にゆかりのある朝倉の地で「ふるさとを愛する子どもたち」を、引き続き育てていきたいと思ひます。



思いよ とどけ ～11/30・12/19 学習発表会～

全学年ともに、学習・練習の成果を発揮して、生き生きと表現することができました。大勢の前で発表することは、緊張感もあったことでしょう。自分の言葉や身振り手振りで思いを表現する素晴らしさをみんなで実感したひとときでした。



1年生 学校たんけんへ レッツゴー!



2年生 われら かけ算ぐんだん



3年生 わたしたちの あさくらじまん



4・5年生 合唱「君をのせて」 合奏「宇宙戦艦ヤマト」



6年生 平和への一歩

須川路をかけぬけろ ～12/13、18 持久走記録会～

沿道からの多くの声援を受け、冬の須川路を駆け抜けた子どもたちです。上位入賞・自己新記録・予想タイム通り走りきるなど、自分で立てた目標に向かって必死にゴールを目指しました。特にゴール前でのデッドヒートには大きな声援が送られました。誰一人足をとめることなく挑戦する子どもたちの姿に感動しました。





大福小学校

学びを元気いっぱい表現した校内文化祭 ～12/13～



1年「大きなかぶ」



2年「スイミー」



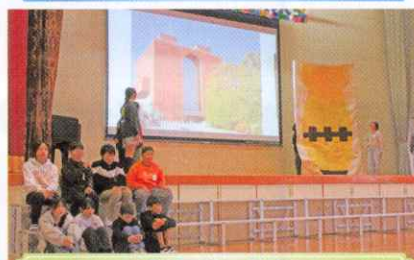
3年「三年とうげ」



4年「世界に誇る山田堰」



5年「米のひみつ」



6年「平和と戦争」

昔遊び体験(カルタ遊び、百人一首、凧あげ)に挑戦!

3年生は百人一首に初挑戦で、恵蘇八幡宮の上原実二さんから歴史や札の取り方のコツを学びました。子ども達は練習を重ねるに従って、勝負に熱がこもっていました。1年生は自作した凧あげに挑戦しました。うまく凧が揚がらないこともありましたが、みんなとても楽しむことができました。



百人一首大会～2/6～



3年生



4年生



5年生



6年生



比良松中学校

生徒会引き継ぎ

10月、比良松中の未来を託す新生徒会三役(会長 副会長 書記)、各種委員長及び副委員長が任命されました。一人一人が、歴史を受け継ぎながらも新しい生徒会を創っていきたいという意欲に満ちた表情をしていました。これから、比良松中学校を「福岡県で一番通いたい学校」にするために、存分に力を発揮して欲しいと願っています。



2年生 修学旅行(大阪・京都・奈良) ~12/11・12・13~

初めて触れる自然や風土への感動を仲間と共有し一生の良き思い出になりました。



3年生 立志式 ~11/2~

一人一人の夢や志、目標を聞くことができました。



1年生 ふるさと探訪 ~12/12~

朝倉の歴史・文化に触れることができました。



3年生 五色百人一首 ~12/20~



マラソン・駅伝大会 ~1/10~



全国大会へ

JOCジュニアオリンピックカップへの出場を叶えた二人がいます。一人は富山颯真さんが陸上(ジャベリックスロー)競技で、2年生ながら三重での全国大会に出場しました。もう一人は3年生大山彩奈さんです。大山さんはバレーボール競技で福岡県中学選抜選手の12人に選ばれ年末に大阪で開かれた全国選手権大会に出場しました。





朝倉地区民生委員・児童委員だより

**11/15
(金)**

朝倉地区民生委員児童委員で「クローバープラザ（春日市）」、「福岡市民防災センター」を視察しました

クローバープラザ内 「生涯あんしん住宅」



「生涯あんしん住宅」と「福祉用具展示室」

高齢者や障がいのある方の在宅生活に必要な用具や介護者の負担を軽減する用具など、従来からの福祉用具に加え、最新の福祉用具を見て・触れて・試すことができ、進化しているのに驚きました。

福岡市民 防災センター



地震や火災などの模擬体験、災害から身を守ることを学び、消火訓練などを教えてもらいました。

1/31

金 令和6年度福岡県民生委員児童委員大会

会場 ～福岡国際会議場 3階メインホール
※1000名の民生委員児童委員が参加



令和6年度民生委員児童委員他団体表彰や記念講演が行われ、朝倉地区の民生委員児童委員も参加しました。記念講演が主任児童委員制度30周年と関連づけて「こども」をテーマに行われました。

記念講演

『いいんだよ』は魔法のことば

～寛容の精神が醸成される社会へ～

学校法人立花学園 立花高等学校

校長 齋藤 真人 氏

「福祉協力金」「企業募金」のご協力 ありがとうございました



「福祉協力金」「企業募金」につきまして、各区の皆様、企業や商店、各職場の方々よりご賛同を賜り、心からお礼申し上げます。

協力金・募金は「新生児祝い金」「小学校新一年生へ黄色い傘の進呈」「サロン活動助成」「老人クラブ育成」「ほのぼの配食」「災害見舞金」等の事業に活用させていただきます。

今後も朝倉地区社会福祉協議会の活動にご理解とご協力をお願いいたします。

福祉協力金 44 区 443,800円 企業募金 97 社 520,029円

なお、御協力いただきました企業様につきましては以下の通りです。(順不同・敬称略)

企 業 名			
(有)江上自動車	中野石油(株)	富山滋	きどこうじ歯科
妙 康	ハトマメ屋(株)	西隈自動車	綾部オートサービス
(有)梅野製菓本店	古賀内科・呼吸器内科クリニック	(有)星野組	(株)綾部農園
梅 庄	理容いのうえ	アサヒゴム加工(株)	マルバヤシ電器
(株)梅野隆製菓	はんだ整骨院	セブンイレブン朝倉宮野店	酒房友ちゃん&仁川
かくうち 嘉	(株)A コープ九州	(有)エイシン電設	あさくら運転代行社
林檎と葡萄の樹	サンマルコ	ル・パティシエ・ムタ	(株)石松組
櫻木仕出し	筑前あさくら農業協同組合	(株)藤商店全従業員	森盛緑地建設(株)
あずみうどん 朝倉店	朝倉支店	カフェ 楓	レストランかだん
地鶏食堂 朝倉店	(有)あさくら葬祭	三加月商店	三連工務(株)
三連水車の里あさくら	(有)大石産業	末金製材所	福盛醤油醸造元
(株)オークマ	Iディカ朝倉店ヤノデンキ	のむら整骨院	(有)岩下鉄工
(有)朝倉鉄筋	(有)荻野機工	(株)素鶴園	重富自動車整備工場
(株)藤井養蜂場	(株)篠崎	(有)大福生花店	(株)飛鳥産業
(株)レックス	池田電気商会	野口農園	ミニストップ朝倉インター店
大内田商店	水田精肉店	辛川醤油醸造	ワイケイティリース(株)
大内田育苗園芸	(株)比良松	はの歯科医院	朝倉営業所
ヘアサロンフジイ	江藤酒店	(有)クリーン白水	江藤組
さくらよ風に	フィールド・アロー物流(株)	(有)大熊モータース	田中種苗園
朝倉鍼灸整骨院	万浄匠(株)	(株)九州プレシジョン	古賀建設(株)
手嶋鉄工所	(株)長野トランスポート	大福電業	(有)末益建設
益永製菓店	(有)肉のみずた屋	師岡木工所	(株)重松電工
(株)総合技興	しのぎき歯科クリニック	花田一美税理士事務所	森部建設(株)
(有)田中川魚店	(有)朝倉宝屋	朝倉物産(株)	(株)久保組
(有)熊谷建設	(有)川崎屋	朝倉農材(株)	

あさくら図書館へようこそ！

イベントのお知らせ

あかちゃんおはなし会

日時：毎月第1土曜日 11:00～

対象：あかちゃん(0～1歳)と保護者

内容：絵本の読み聞かせ・わらべうたなど

みんなのおはなし会

日時：毎月第2・3・4・5土曜日 11:00～

対象：幼児～小学生

内容：絵本の読み聞かせ・手遊びうたなど

毎月23日は「朝倉市子ども読書の日」です。

おひさまおはなし会

日時：3月23日(日)

11:00～

対象：幼児～小学生

内容：絵本の読み聞かせ・手遊びうたなど

おはなし会
スタンプ2倍



館内ミニ工作

お子さん向けに、季節ごとに簡単な工作を用意しています。いつでも参加できます。



2024年 あさくら館 貸出ベスト

一般書



「スピノザの診察室」

夏川草介/水鈴社

児童書



「パンどろぼう」
シリーズ

柴田ケイコ/KADOKAWA

雑誌



「からだにいいこと」

世界文化社

DVD



「男はつらいよ」

山田洋次監督

CD



「ANTENNA」

Mrs. GREEN APPLE

朝倉市あさくら図書館

開館時間：午前10時から午後6時

休館日：毎週火曜(祝日を除く)・図書整理日

・年末年始・特別整理期間

※詳しくは市報・ホームページまたは館内で
配布しているカレンダーをご覧ください。

住所：朝倉市宮野1997

電話：0946-52-3434

HP：<http://asakura.lib.web.jp/>

Twitter アカウント：@amagilib

朝倉市電子図書館：ログインはこちら→



見ちゃって!

鬼はそと～! 福はうち～!

大福幼稚園



宮野幼稚園



ひろにわ保育所



比良松に喫茶店が OPEN! 焚間珈琲

自家焙煎珈琲を中心とした喫茶店です♪

スペシャル珈琲と朝倉で採れたお米や野菜、果物を使った軽食やスイーツがあり、ワンちゃんと一緒に休憩できるお席もあります。

ほっと一息しませんか?



大角文化祭

12月7日(土)、大角老人クラブで忘年会&ミニ文化祭が行われました。会員が制作した絵手紙、手芸等の作品や生け花が展示されました。「地元にこんな特技を持った人がいたのか」と驚きの声が聞かれました。



生涯学習講座のご案内

各講座とも年間6回程度を計画しています。講座開催は6月からの予定ですが、変更になる場合があります。詳しい内容は、コミュニティ協議会にお問合せください。(☎52-1113)

女性講座(いきいきライフセミナー) 土曜日9:00～



クッキング教室 土曜日9:00～



パン教室 平日9:00～



朝倉地域生涯学習センターを利用してみませんか?

利用目的に合わせてさまざまなお部屋があります♪



お問い合わせ 朝倉地域生涯学習センター ☎52-1112まで

編集後記



梅の香りが爽やかに感じられる季節となりました。

3月は卒業シーズン、お別れの季節ですが桜の開花宣言や春分の日で新しい季節を感じられる月でもあります。

今号では、特集「朝倉診療所 part2」で「予防医療と健康管理の大事さ」を朝倉診療所初代所長である林与吉郎先生著より紹介しています。

「ちいき1番よんじょって!」では朝倉地域の身近な情報やお役に立つ情報をお届けしたいと思います。

皆様からも「うちの区ではこんなことしているよ」「面白い活動をしているよ」などの情報がありましたら取材をさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

広報委員 山崎 つちみ