

岬俳句入門教室
二月の一句 (第二百三十一回)

忌を修し終へし窓より梅香る
三角関係猫にもあるや春寒き
やははれし鬼の集ふや杜暗き
さくさくと春雪踏み登園す
「鳴き雪」とか確かめてまた踏む一步
ふらここを漕ぐや弱気の消し飛べと
猫舌と言ひつばくよりおでん種
米撒きて去ればどこより寒雀

(毎月第二火曜日十三時から)
キ佳雅眞史末千由
ヨ子子子子子代衣
子子子子子雄子



2月・3月の甲
あんぱこと★こんぱこと

料理教室

3月1日(日)
今回のメニューは、ロールキャベツとおむすび。
ロールキャベツは玉ねぎのみじん切りから始まり
ミンチをこねて、キャベツで巻きます。
おむすびは炊き立てのご飯で。
みんな、丁寧に作りました。
自分たちで作った料理に大満足。
おかわりも。今度は、家族のみんなにも
作ってあげてね♡



主催:子ども委員会

文体研修会 < モルック体験 >

2月27日(金)
文化体育連絡協議会の研修会を開催。
ニュースポーツ モルックを体験してみよう!!
参加委員15名を3チームに分け、対戦しました。
チーム対抗戦となると、俄然やる気がでて、
皆さん真剣モード! とてもいい研修会になりました。



特別医療公開講座 美味さんこう会 主催

3月11日(水)
特別医療公開講座を開催。(参加者:64人)
宇部中央病院 総合診療科医長 大崎 崇正 先生と、
慢性疾患専門看護師 田中 由希子 さんを講師にお招きしました。
大崎先生には、総合診療の役割をはじめ、要介護や認知症になるリスクの
軽減は地域社会とのつながりが最高の「健康の特効薬」になるなど、
健康に暮らす秘訣を教えてくださいました。



令和8年度 岬地区健康相談のお知らせ

予約不要
無料



岬地区担当保健師と南部第1地域包括支援センターの職員が健康チェック及び
健康相談・介護相談に応じます。毎月健康チェックをして、体の状態を確認してみませんか?

～令和8年度 予定表～

4月17日(金)	5月15日(金)	6月19日(金)	7月17日(金)
足指力測定 裸足になって測定します。 	体力チェック 握力、棒反応、椅子立ち上がりテストを行います。 半年後と比較!	骨密度測定 (足) 足首で測定します。 	血管年齢測定 人差し指で測定します。
8月21日(金)	9月18日(金)	10月16日(金)	11月20日(金)
AGEs (老化物質) 測定 人差し指で測定します。	体組成測定 体脂肪・体年齢 内臓脂肪レベル 筋肉量など ※ペースメーカー装着者測定不可	骨密度測定 (足) 足首で測定します。 	体力チェック 握力、棒反応、椅子立ち上がりテストを行います。 半年前と比較!
12月18日(金)	1月15日(金)	2月19日(金)	3月19日(金)
肌年齢測定 頬と手のひらで測定します。 	血管年齢測定 人差し指で測定します。 	骨密度測定 (手) 手首で測定します。 	体組成測定 体脂肪・体年齢 内臓脂肪レベル 筋肉量など ※ペースメーカー装着者測定不可

【日時】毎月第3金曜日 10:00~11:30
(時間内、出入り自由)
【場所】岬ふれあいセンター 1階 展示ホール
【内容】血圧測定、健康に関する測定(月替わり)
※測定の内容については、左の予定表をご確認ください。
【主催】宇部市健康増進課
南部第1地域包括支援センター

【今月の健康相談】
4月17日(金)に血圧測定、足指力測定を行います。
どなたでも、お気軽にお越しください!

健康などで心配なことがあれば、
「**月1回の健康相談**」へどうぞ!
宇部市健康増進課: 岬地区担当: 村川
TEL:34-8270 (保健センター内)

