大島地区コミュニティだより

新年、明けましておめでとうございます

令和六年は、能登半島地震で幕が開き、その被害の甚大さに日本中が震撼し、マスコミは一年を経た今でも復興半ばだと報じています。さて、島民の皆様方におかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げますと共に、平素より大島地区コミュニティ運営協議会の諸活動に対し、多大なるご尽力・ご協力を賜り、心より感謝申し上げます。今年は、左の手紙の紹介で新年のあいさつに代えたいと思います。

これは、昨年十一月の『介護研修』の時に紹介された資料の一つで、受け止め方はそれぞれの感性でいいのではないかと思っています。

手紙 ～親愛なる子供たちへ～

年老いた私が ある日 今までの私と違っていたとしても
どうかそのままの私のことを理解して欲しい
私が服の上に食べ物をこぼしても 靴ひもを結び忘れても
あなたに色んなことを教えたように見守って欲しい
あなたと話す時 同じ話を何度も何度も繰り返しても
その結末をどうかさえぎらずにうなずいて欲しい
あなたにせがまれて繰り返し読んだ絵本のあたたかな結末は
いつも同じでも私の心を平和にしてくれた
悲しい事ではないんだ 消え去ってゆくように見える私の心へと
励ましのまなざしを向けて欲しい
楽しいひと時に 私が思わず下着を濡らしてしまったり
お風呂に入るのをいやがるときには思い出して欲しい
あなたを追い回し 何度も着替えさせたり 様々な理由をつけて
いやがるあなたとお風呂に入った 懐かしい日のことを
悲しい事ではないんだ 旅立ちの前の準備をしている私に
祝福の祈りを捧げて欲しい
いずれ歯も弱り 飲み込む事さえ出来なくなるかも知れない
足も衰えて立ち上がることすら出来なくなったなら
あなたが か弱い足で立ち上がろうと私に助けを求めたように
よろめく私に どうかあなたの手を握らせて欲しい
私の姿を見て悲しめる力がないのをお知るのはつらい事だけど
あなたを抱きしめる力だと思わないで欲しい
私を理解して支えてくれる心だけを持っていて欲しい
きっとそれだけでそれだけで 私には勇気がわいてくるのです
あなたの人生の始まりに私がしっかりと付き添ったように
私の人生の終わりに少しだけ付き添って欲しい
あなたが生まれてくれたことで私が受けた多くの喜びと
あなたに対する変わらぬ愛を持って笑顔で答えたい
私の子供たちへ 愛する子供たちへ

大島地区コミュニティ運営協議会 会長 佐藤 隆数

役員会報告 （令和6年12月21日(土)開催）

◆大島学園より
・防災について学習してきた９年生から学んだことの発表

◆総務課より
・投票区の見直しについて
→詳細は後日各戸配布

◆総務課より
・民生委員・児童委員の推薦について
→令和７年１１月３０日で任期満了

◆地域防災力UP講座の開催について
→令和７年３月２日（日）１０時～１２時　市役所

◆チャレンジ交付金の申請について

◆これからの大島を考える会について
→第１回を１２月１３日（金）に開催（２０名参加）
第２回は１月１９日（日）１８時～コミセン

◆二十歳を祝う会について
→令和７年１月２日（木）対象者６名）

◆健康教室について
→令和７年２月２２日（日）１０時～　ふれあいセンター

◆第２回スマホ教室について
→令和７年１月２４日（金）１３時３０分～　コミセン

年末年始事業所等休み

コミュニティ	12/28(土)～1/6(月)まで
行政センター	12/28(土)～1/5(日)まで
診 療 所	12/28(土)～1/5(日)まで
ふれ愛センター	12/28(土)～1/5(日)まで
大島交流館	12/29(日)～1/3(金)まで
うみんぐ	12/30(月)～1/４(土)まで
農　　協	12/31(火)～1/5(日)まで
漁　　協	12/31(火)～1/５(日)まで ※12/30 は午前中のみ営業
直売所さよしま	12/31(火)～1/5(日)まで ※12/30 は午前中のみ営業
郵 便 局	12/31(火)～1/5(日)まで 12/31・1/4 は 9:00～17:00 ATM 利用可能
コミュニティ便	12/28(土)～1/5(日)まで

第2回 これからの大島を考える会 1月19日(日)18時～コミセン

診療所通信 -Vol.160-

年齢を重ねるほど、腰痛や膝の痛みに悩まされる人が増えていきます。診療所の患者さんでも、受診のたびにこれらの痛みに対する湿布を希望する方が多くいます。しかし湿布は痛みを感じないようにする効果はありますが、根本的に腰や膝の負担を取ることはできません。今回は腰痛や膝の痛みに効果的な「大腿四頭筋（だいたいしとうきん）訓練」をご紹介します。

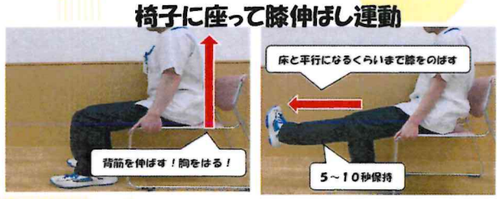
太ももの前面にある４つの筋肉を合わせたものを大腿四頭筋と言います。大腿四頭筋は立ち上がったり、踏ん張ったり、歩いたりするときに使う筋肉です。大腿四頭筋の筋力が低下することで膝関節や腰回りの負担が増えて腰痛や膝の痛みが出現します。膝関節が変形する病気である「変形性膝関節症」の原因にもなります。

腰痛や膝の痛みがある方の中には痛みがあるから動かないという人もいますが、それだとさらに筋力が低下し痛みが増悪するという悪循環になります。大腿四頭筋は座ったり寝ていたりしても鍛えられる筋肉です。以下にやり方を記載しますので、腰痛や膝の痛みがある方はもちろん、ない方であっても是非日常生活に取り入れて見ましょう。

仰向けで足上げ運動

持ち上げない方の足の膝を立てて、持ち上げる方の膝を伸ばし足首を起こします。その状態で床から10～20cm持ち上げて5～10秒保持。

椅子に座って膝伸ばし運動



伸ばした足が床と平行になるくらいまで上げて5～10秒保持。

大島診療所長 石橋大樹

大島交流館スタッフ募集

来館者の案内やイベント企画など
大島交流館で勤務するスタッフを募集

＊勤務日　週３日程度。
土日祝日の一部勤務あり(ご相談ください)
＊勤務時間　９：３０～１６：１５
＊報酬　時給１，１３０円　＊締切 1月31日（金）
＊問合せ　宗像市世界遺産課（☎62－2600）

第２回スマホ教室開催のお知らせ

1/24（金）
①13:30～14:30 LINE基本編
②14:40～15:40 LINE活用編

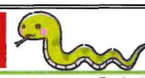
詳細は別途配布のチラシをご覧ください。

～景観計画の基準を見直します～

市では、世界遺産と共存する、より魅力あるまちを目指して、建築できる屋根の形（一部区域が対象）の追加や太陽光パネル設置の基準見直しを検討しています。
この計画に関するご意見を、1月10日から2月9日までパブリックコメントで受け付けています。（計画は、期間中に各地区コミセン・市HPで閲覧できます。）

↑ 見直しの詳細は市HPをご覧ください

緊急時は真っ先に119番



★大島学園市民図書館コーナー新刊紹介★

『しばらくあかちゃんになりますので』ヨシタケシンスケ ＰＨＰ研究所

おかあさんは、家事とあかちゃんのお世話で大忙し。おねえちゃんのみーちゃんにはなかなかかまっていられない。おねえちゃんなんてつまんないと考えたみーちゃんは赤ちゃんになる。ママも家事に追われて、しばらく赤ちゃんになる。パパも…。

他にも『ちょっぴりながもちするそうです』『捨てられた僕と母猫と奇跡』『おかあさんライフ。』『はらぺこ万歳！おかわり 夫婦ごはん＆親子ごはん』などがあります。

市県民税申告【投函箱設置】

1月28日(火)
10:30～15:00
ふれあいセンター
所得税の申告は受付不可

人口・世帯状況（11 月末現在）

男　性 261(±0)
女　性 272(±0)
合　計 533(±0)
世帯数 290(±0)

NO. 230
令和7年1月1日
一発行一
大島地区コミュニティ
運営協議会
TEL／72－2321
FAX／72－2322

令和７年 １月の行事予定表

日	曜	行事
1	水	元旦
2	木	二十歳を祝う会
3	金	全便フェリー 1・7便運休
4	土	全便フェリー
5	日	全便フェリー
6	月	
7	火	リズム・ストレッチ キッズダンス
8	水	分別収集日 フェリー地島就航 危険物便
9	木	
10	金	
11	土	還暦賀 全便フェリー
12	日	全便フェリー
13	月	全便フェリー
14	火	キッズダンス
15	水	いきいき元気教室
16	木	コミュニティ役員会
17	金	
18	土	全便フェリー
19	日	これからの大島を考える会 全便フェリー
20	月	
21	火	リズム・ストレッチ キッズダンス
22	水	分別収集日 フェリー地島就航 危険物便
23	木	
24	金	スマホ教室
25	土	コミュニティ運営委員会
26	日	
27	月	
28	火	市県民税申告 キッズ リズム・ストレッチ
29	水	
30	木	
31	金	

中津宮下・沖廣屋前では餅まきが行われます。時間は当日放送でお知らせ。

18時

1月23日（木）～2月10日（月）はしおかぜドックのため全便フェリー

旧	市民図書館コーナー開館日	事務員在所日
3	●	◑
2		
1	●	●
29	●	●
28		
27	●	●
26	●	●
25	●	●
24	●	●
23	●	●
22	●	
21		
20	●	●
19	●	●
18	●	●
17	●	●
16	●	●
15	●	●
14		
13	●	●
12	●	●
11	●	●
10	●	●
9	●	●
8	●	●
7		
6		
5		
4		
3		◑
2		
1	●	●
31		
30		
29	●	●
28	●	●
27		
26	●	●
25	●	●
24	●	●
23	●	●
22	●	●
21		
20	●	●
19	●	●
18	●	●
17	●	●
16	●	●
15	●	●
14		
13	●	●
12	●	●
11	●	●
10	●	●
9	●	●
8	●	●
7		
6		
5		
4		
3		◑
2		
1	●	●