# 大島地区コミュニティだより

人口・世帯状況
（８月末現在）

男　性 262(±0)
女　性 274(＋1)
合　計 536(＋1)
世帯数 291(＋2)

NO. 227
令和6年10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

## 出張！なんでも鑑定団in宗像
### ～あなたのお宝大募集～

長寿番組『開運！なんでも鑑定団』が宗像ユリックスにやってきます。これは！という『お宝』がある方は是非ご応募ください！！鑑定出場申込書が必要な方はコミセンに置いてあります。右のQRコードから詳細の確認ができ、申込書もダウンロードできます。

【問い合わせ先：秘書政策課広報政策係 36-1055】

## 防災訓練

９月１４日に防災訓練を行いました。参加者は大島学園の児童・生徒含めて約１３０名でした。運動場に避難後はホールへ移動し、８・９年生による防災クイズや体操、新聞紙スリッパ作りなどを行いました。

また、今年は避難する際に“避難済み”のサインとして玄関（ポスト）にタオルを挟んで来て下さいという事をお知らせしていましたが、参加者の大半が実践してくださっていました。災害時、避難する際に近所の方が声かけに行き、サインのタオルが見えると、家（の中）まで行かず先へ進む事ができ、時間短縮につながります。

## 役員会報告
（令和6年9月14日（土）開催）

◆社会福祉協議会大島支所より
→赤い羽根共同募金協力依頼

◆10/3（火） がん検診について

◆電話機設置について
→電話機の買い替え（リース）

◆コミュニティ運営協議会役員研修会について
→１１月３０日（土）市役所

◆運動会　綱引きロープ・百足競争ロープについて
→使用可能か確認が必要

◆スポーツ推進員について
→現在の委員さんに継続をお願い＝了承済

◆敬老会について

## 緊急時は真っ先に119番

## 診療所通信 -Vol.157-

秋になり気候も少しずつ涼しくなってきました。
秋といえばスポーツの秋です。10月13日には運動会もあることですし、この機会に運動の習慣を見直してみましょう。
ご存知の通り運動をすると、肥満やメタボリック症候群の改善だけでなく、高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病の予防や改善に繋がります。
さらに心肺機能の向上、腰や膝の痛みの軽減、骨を丈夫にする効果もあります。それでは具体的にどの程度の運動をするといいのでしょうか。
厚生労働省から3メッツ以上の強度の運動を行うことが推奨されています。メッツというのは活動の強度を表す単位です。例えば、散歩は3メッツ、階段を上ると4メッツ、畑を耕すと4.5メッツとなります。3メッツ以上の運動の例を載せておきますので、自分なりにできる運動を続けましょう。

| メッツ | 3メッツ以上の生活活動の例 |
|---|---|
| 3.0 | 普通歩行（平地、67m/分、犬を連れて）、電動アシスト付き自転車に乗る、家財道具の片付け、子どもの世話（立位）、台所の手伝い、大工仕事、梱包、ギター演奏（立位） |
| 3.3 | カーペット掃き、フロア掃き、掃除機、電気関係の仕事：配線工事、身体の動きを伴うスポーツ観戦 |
| 3.5 | 歩行（平地、75～85m/分、ほどほどの速さ、散歩など）楽に自転車に乗る（8.9km/時）、階段を下りる、軽い荷物運び、車の荷物の積み下ろし、荷づくり、モップがけ、床磨き、風呂掃除、庭の草むしり、子どもと遊ぶ（歩く/走る、中強度）、車椅子を押す、釣り（全般）、スクーター（原付）・オートバイの運転 |
| 4.0 | 自転車に乗る（≒16km/時未満、通勤）、階段を上る（ゆっくり）、動物と遊ぶ（歩く/走る、中強度）、高齢者や障がい者の介護（身支度、風呂、ベッドの乗り降り）、屋根の雪下ろし |
| 4.3 | やや速歩（平地、やや速めに＝93m/分）、苗木の植栽、農作業（家畜に餌を与える） |
| 4.5 | 耕作、家の修繕 |
| 5.0 | かなり速歩（平地、速く＝107m/分）、動物と遊ぶ（歩く/走る、活発に） |
| 5.5 | シャベルで土や泥をすくう |
| 5.8 | 子どもと遊ぶ（歩く/走る、活発に）、家具・家財道具の移動・運搬 |
| 6.0 | スコップで雪かきをする |
| 7.8 | 農作業（干し草をまとめる、納屋の掃除） |
| 8.0 | 運搬（重い荷物） |
| 8.3 | 荷物を上の階へ運ぶ |
| 8.8 | 階段を上る（速く） |

ちなみに私は3.5メッツに相当する釣りをよくしています。
この夏はヒラメ、アコウ、ネリゴ、タイなどが釣れました。
秋の釣りも楽しみです。

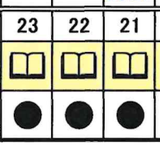
**診療所休診日　１１月2日（土）**

大島診療所長 石橋大樹

## 宗像市議会議員一般選挙

《繰上投票日》
10/25(金)　7:00～18:00

《期日前投票》
10/21(月)～24(木)
8:30～17:00



## 元気な島づくりポイント事業に関するご連絡

特定健診を受けられた方、７月に道の駅で献血をされた方は、コミュニティセンターへ連絡をお願いします。

運動会へ行かれる時など、家を出る時は施錠をお忘れなく!!

## 10月１日より夕方のメロディの時間が17時00分に変わります!!

※サイレンの時間は変更なし※

## 敬老会　体育館
10/19(土)10:45～

## 運動会
開会式・競技へのご参加をお願いします

10/13(日)午前9時開始

誰でも参加ができる、ジャンボじゃんけんや玉入れ、リズムなどありますのでみなさんご参加ください！！
※今年は、ムカデ競争と綱引きがプログラムに追加されています！

## がん検診（大島会場）をお申込みのみなさんへ

１０月８日（火）に漁協大島支所でがん検診を行います。
申込みをされている方は、
忘れずに会場へお越し下さい。

【問合せ先】
宗像市健康課 0940-36-1187

## みあれ祭　出御祭
10／1　8:30～

## 秋季大祭
10／17

秋季大祭
11:00～

奉納演芸
13:30～

## 令和６年 10月の行事予定表

| 日 | 曜 | 行事 | 市民図書館コーナー開館日 | 事務員在所日 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | みあれ祭キッズダンス 全便フェリー | 29 | ● |
| 2 | 水 | | 30 | ● |
| 3 | 木 | | | ● |
| 4 | 金 | | 2 | ● |
| 5 | 土 | 全便フェリー | | |
| 6 | 日 | 全便フェリー | 4 | ● |
| 7 | 月 | | 5 | |
| 8 | 火 | リズム・ストレッチキッズダンス | 6 | ● |
| 9 | 水 | 分別収集日 フェリー地島就航 いきいき元気教室 危険物便 | 7 | ● |
| 10 | 木 | | 8 | ● |
| 11 | 金 | | 9 | ● |
| 12 | 土 | 全便フェリー | 10 | ● |
| 13 | 日 | 全便フェリー 全島運動会 | 11 | ● |
| 14 | 月 | 全便フェリー | 12 | |
| 15 | 火 | リズム・ストレッチキッズダンス | 13 | ● |
| 16 | 水 | | 14 | ● |
| 17 | 木 | 秋季大祭 | 15 | ● |
| 18 | 金 | | 16 | ● |
| 19 | 土 | 全便フェリー 敬老会 | 17 | ● |
| 20 | 日 | 全便フェリー | 18 | ● |
| 21 | 月 | | 19 | |
| 22 | 火 | リズム・ストレッチキッズダンス | 20 | ● |
| 23 | 水 | 分別収集日 フェリー地島就航 危険物便 | 21 | ● |
| 24 | 木 | | 22 | ● |
| 25 | 金 | 市議会議員選挙繰上投票日 | 23 | ● |
| 26 | 土 | 全便フェリー コミュニティ役員会 | 24 | ● |
| 27 | 日 | 全便フェリー | 25 | ● |
| 28 | 月 | | 26 | |
| 29 | 火 | | 27 | ● |
| 30 | 水 | | 28 | ● |
| 31 | 木 | | 29 | ● |