節水コマキャンペーン（7月末日まで）☆この度、当社では「節水」を推進する為に無料にて節水コマの取替を実施します。詳しくは当社まで

OK新聞

第23号

創業24年

株式会社 大慶ビルド
TEL：865-3070
FAX：864-7540
福岡市早良区
野芥6丁目51-35

建設業許可業種
管工事業
水道施設工事業
建築工事業
土木工事業
二級建築士事務所

水廻りリフォームのプロ

このカレンダーは、福岡市シルバー人材センター早良・城南支部の方々に配布をお願いしております。感謝 感謝デス…

※筑後川がピンチです!!＝現在、降水量が平年に比べて大きく下回っているため、福岡市の水使用量の約3分の1をまかなっている筑後川の水事情が日増しに厳しくなっています。市民の皆様には、より一層の節水にご協力をお願い致します。

●食器洗いで

- 食器は、ため洗いを
- 蛇口は、こまめに開け閉めを
- 油汚れのひどいものは、紙などでふきとってから

1日の節約 約80ℓ

●洗車で

- おフロの残り水の活用
- ホースで水をかけっぱなしにしないで、バケツを使う

1日の節約 約210ℓ

●歯みがき・洗顔で

- 蛇口は、こまめに開け閉めを
- 水をためて、顔を洗う
- 歯みがき中は、蛇口を閉める
- コップを使って、口をゆすぐ

●水洗トイレで

- トイレの洗浄は、使用後の1回に
- 大小レバーの使い分けを正しく

●おフロで

- 水の入れすぎに注意を
- お湯をわかしすぎないように
- シャワーの水は、こまめに開け閉めを
- 入浴後の残り水は、洗濯・ふき掃除・散水などに

1日の節約 約100ℓ

ご協力ください!!
節水

楽しく食べて介護予防。

私たちは食事を通して、活動するためのエネルギーを補給しています。同時に五感を働かせ、目で楽しみ、鼻を効かせ、口を使って味わっています。食事は、栄養バランスや盛り付けに加え、よく噛むことも大切です。噛むことで得られる「歯ごたえ」は、歯を支えている歯根膜やあごの骨の細胞を刺激し様々な情報を脳に伝達して、脳の働きを活性化させるとこれも明らかになってきているようです。

"食べる"行為は、

1. 摂食（せっしょく）…口に入れる
2. 咀嚼（そしゃく）…噛む
3. 嚥下（えんげ）…飲み込む

伝達 咀嚼 嚥下 摂食 認知

ふむふむ

転倒予防体操でハツラツを！

転倒を予防する上で、筋力アップとともに忘れてはならないのが、室内の安全対策。『段差をなくした』『手すりをつけた』などのご相談は、お気軽に私どもへお申しつけ下さい。

転倒予防体操 やすくなった

体操は無理のないペースで、持病のある方は、医師に相談してから…で。

☆毎日2～3セットでOK☆

足の筋力アップ

① 背中をのばして膝を曲げて座る。両手は後ろにつく
② 片足を伸ばしながら上げ、そのまま5秒間キープする。
③ ゆっくりおろす。
片足ずつ5～10回行う。

片足あげ体操

バランス強化

① 両足を肩幅に開いて自然に立つ。
② 歩幅を開いたり閉じたりしながら、横に歩いていく。
③ 横歩きを3往復行う
※フローリングの木目などを活用

横歩幅の調整体操

今月の旬素材 トマト

栄養の宝庫ともいえるトマト。なかでも豊富に含まれる栄養素がカリウム。体内の余分なナトリウムを排出し、血圧を下げる働きが期待できます。また、赤味の色素であるリコピンは、抗酸化作用が強く、細胞のガン化の予防に効果的。一般的に、完熟したものほどおいしく、栄養価が高いといわれています。

おっしょい 博多祇園山笠

■流れの構成

「流」とは、山笠運営の基本となる組織で、いくつかの町で構成され、1つの流で1本の山笠を運営します。現在7つの流があり、その運営方法やしきたりは、各流や各町によって異なるそうです。

土居流（といながれ）
大黒流（だいこくながれ）
中洲流（なかすながれ）
東流（ひがしながれ）
西流（にしながれ）
千代流（ちよながれ）
恵比須流（えびすながれ）

■追い山〈7月15日（日）AM4:59～〉→ カレンダー参照

●コース見学ポイント

① 土居通り
冷泉公園～旧博多小
② 桟敷席
櫛田神社清道
③ 国体道路
萬行寺
④ 大博通り
東長寺清道
⑤ 旧東町筋
承天寺清道
⑥ 大博通り
博多小～奥の堂バス停
⑦ 国体道路
承天寺～萬行寺
⑧ 奥の堂バス停～旧西町筋
通称こえどう通り
⑨ 廻り止め 須崎町

●早朝 臨時列車（地下鉄）時刻表

空港線・箱崎線		
発駅	時刻	行先
姪浜	3:45	貝塚
	3:55	福岡空港
	4:05	貝塚
	4:15	福岡空港
	4:25	貝塚
	4:35	福岡空港
	4:45	貝塚
	4:55	福岡空港
	5:15	貝塚

七隈線		
発駅	時刻	行先
橋本	3:30	天神南
	3:50	天神南
	4:10	天神南
	4:30	天神南
	4:50	天神南
	5:10	天神南

※ 祇園駅のマークは、博多祇園山笠で走る水法被姿の若者をかわいらしく表現しています

おっしょい おっしょい

市内各地の祇園祭り

博多祇園山笠のほかにも、7月には市内各地で多くの祇園祭りが開催されています。小呂島独特の節回しで「祝いめでた」が唄われる小呂島祇園山笠や祇園芝居が行われる東区の奈多祇園祭、西戸崎祇園祭、西区の元岡祇園ばやしや櫛田神社夏祭りなどが、今でも各地で受け継がれています。

2007 7月 July

夏がくると なんだか ワクワク するね♡

日焼けのしすぎには、注意!!だよ

おまかせ下さい!!

- 水廻り全般
- リフォーム 内装全般
- エクステリア 外装全般
- オール電化工事

- 福祉用具のレンタル販売
- 介護保険利用による住宅改修工事

お気軽にご相談下さい。

(092) 865-3070 まで

日	月	火	水	木	金	土
1 飾り山笠公開（福博の街3箇所）当番町 おシタ井取り（箱崎浜） 大潮 先負	2 チャリティー「花と器展」～7/8まで（アクロス福岡2F 匠ギャラリー） 中潮 仏滅	3 中潮 大安	4 中潮 赤口	5 「ようこそ、物語の森へ」（福岡アジア美術館）¥ ～9/4まで 中潮 先勝	6 小潮 友引	7 伊崎おさかな夕市 15:00～（博多港伊崎地区敷地内） 小潮 先負
8 リサイクルマーケット（中村学園大学体育館内）10:00～ 小潮 仏滅	9 お汐井取り 17:30～（箱崎浜） 長潮 大安	10 流舁き ながれが 若潮 赤口	11 朝山 ー早朝 他流舁き ー夕方 中潮 先勝	12 15:59～追い山ならし 中潮 友引	13 15:30～集団山見せ 大潮 先負	14 流舁き 大潮 赤口
15 4:59～追い山笠 大潮 先勝	16 海の日 中潮 友引	17 中潮 先負	18 大竹伸朗展¥「路上のニュー宇宙」～8/26まで（福岡市美術館） 中潮 仏滅	19 中潮 大安	20 サンシャインプール開園¥ ～8/31まで（海の中道） 小潮 赤口	21 伊崎おさかな夕市 15:00～（博多港伊崎地区敷地内） 小潮 先勝
22 姪浜朝市（朝）6:00～（博多港姪浜地区敷地内） 小潮 友引	23 チャイルドライン「夢メッセージ展」～7/29まで（アクロス福岡1F コミュニケーションエリア） 長潮 先負	24 若潮 仏滅	25 中潮 大安	26 国宝 金監真和上展¥ ～9/2まで（福岡市博物館） 中潮 赤口	27 大潮 先勝	28 2007 ももちシーサイドフェスタ（福岡タワー付近） 大潮 友引
29 姪浜朝市（朝）6:00～（博多港姪浜地区敷地内） 大潮 先負	30 大潮 仏滅	31 中潮 大安				

☆☀晴 ☁曇り ☂雨 ⚡雷 ※このデータは2006年7月AMeDASで観測されたデータを基に作成したものです（9時/15時）のお天気をあらわします。

☆このカレンダーは、書き込めるようになっています。目の届く所に貼ってもらえると嬉しいです♪ 月 ¥＝有料

☆イベントについては、日時の変更などあるかもしれませんので、詳細を下記の連絡先にお尋ね下さい。

◎イベント開催場所の連絡先◎					
伊崎おさかな夕市	(092) 741-2970	アクロス福岡	(092) 725-9100	福岡アジア美術館	(092) 263-1100
姪浜 朝市	(092) 881-0025	リサイクルマーケット	(092) 882-3180	福岡市美術館	(092) 714-6051
		サンシャインプール	(092) 603-6835	福岡市博物館	(092) 845-5011

CHECK ヒダにちなんだ「文月」＝旧暦の7月は文月。短冊に歌を書くヒダにちなみ、「文披（ふみひらき）月」から転じたとか…。