

※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
- 油污水のひどいものは、紙などでふきと、こが

1日の節約 約80ℓ

### 洗濯で

- おフロの残り水の活用
- ホースの水をかけ、ばしにしないで!
- 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、歯を洗う
- 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
- 大小便の使い分けを正しく

1日の節約 約100ℓ

### 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

## 楽しく食べて介護予防。

“食べる”行為は、

- 摂食(せつしょく)・・・口に入れる
- 咀嚼(そしゃく)・・・噛む
- 嚥下(えんげ)・・・飲み込む

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ことも、科学的に明らかにされています。

私達は食事を通して、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、鼻を知らせ、舌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、噛むことで得られる「歯ごたえ」や「噛みごたえ」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ことも、科学的に明らかにされています。

# OK新聞

第23号

創業24年

## 転倒予防体操

毎日2、3セットでOK☆

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

★足の筋力アップ

- 両足を肩幅に開いて自然に立つ。
- 歩幅を開いたり閉じたりしながら、横に歩いていく。
- 横歩きを3往復行う。\*フットパッドの木目などを活用

★横歩幅の調整体操

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。段差をなくしたり、手すりをつけたりなどのご相談は、お気軽に私たちへお申し付け下さい。

## おしよ

### 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、その運営方法や楽しみ方は、各流や各町によって異なります。

土居流	中洲流	東流	西流	千代流	恵比須流
(といでながれ)	(なかつながれ)	(ひがしながれ)	(にしながれ)	(ちよながれ)	(えびすながれ)

### 追い山 <7月15日(日) AM4:59~>

コース見学ポイント

- 土居通り 冷泉公園~旧博多小
- 棧敷席 榎田神社清道
- 国体道路 萬行寺
- 大博通り 東長寺清道
- 旧東町筋 承天寺清道
- 大博通り 博多~奥の堂バス停
- 国体道路 承天寺~萬行寺
- 奥の堂バス停~旧西町筋 通称こさとう通り
- 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			七隈線		
発駅	時刻	行先	発駅	時刻	行先
姪浜	3:45	貝塚	橋本	3:30	天神南
	3:55	福岡空港		3:50	天神南
	4:05	貝塚		4:10	天神南
	4:15	福岡空港		4:30	天神南
	4:25	貝塚		4:50	天神南
	4:35	福岡空港		5:10	天神南
	4:45	貝塚			
	4:55	福岡空港			
	5:15	貝塚			

※ 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

## 7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、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、糸状菌の増殖の予防に効果的。一般的に、完熟したものがおいしく、栄養価が高いといわれています。

## 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。小島島独特の節回し「祝いめど」が唄われる小島島祇園山笠や祇園芝居が行われる東区奈多祇園祭、西4馬祇園祭、西区の元園祇園祭、東区木崎町祇園祭、東区東区祭などが、今でも各地で受け継がれています。

## 2007 7月 July

夏がくると、なんたかワクワクするね。

OK

日焼けのしすぎには、注意!!

## 水廻り全般

- 福祉用具のレンタル販売
- リフォーム内装全般
- 介護保険利用による住宅改修工事
- エクステリア外装全般
- オール電化工事

お気軽にご相談下さい!!

(092)865-3070 まで

日	月	火	水	木	金	土							
1	食育山笠公開 (福博の住み宿所) 当番町お夕井取り (箱崎浜)	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)	3	4	5	6	7	伊崎おさかば夕市 15:00~ (博多港伊崎地区敷地内)				
8	リサイクルマーケット (中村学園大学 体育館内) 10:00~	9	お夕井取り 17:30~ (箱崎浜)	10	流早き ながれが	11	朝山一早朝 他流早き 一夕方	12	追い山なし 15:59~	13	集団山見せ 15:30~	14	流早き
15	追い山笠 4:59~	16	海の日	17	18	大竹伸朗展 (路上のニュー宇宙) ~7/26まで (福岡市美術館)	19	20	サンシャインアール開園 (海の道) ~7/31まで	21	伊崎おさかば夕市 15:00~ (博多港伊崎地区敷地内)		
22	姪浜朝市(朝) 6:00~ (博多港姪浜地区敷地内)	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)	24	25	26	国宝 金監真和上展 ~7/2まで (福岡市博物館)	27	28	2007 ももちゃんサイドフェスタ (福岡77-付近)			
29	姪浜朝市(朝) 6:00~ (博多港姪浜地区敷地内)	30	31	☆晴 ☀ 曇 ☁ 雨 ☔ 雷 ⚡ ※このデータは2006年7月AME-DAS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、お楽しみください。☆月(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ないと、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 ◎		アクロス福岡 (092) 725-9100		福岡市美術館 (092) 263-1100		福岡市美術館 (092) 714-6051		福岡市博物館 (092) 845-5011					
伊崎おさかば夕市 (092) 741-2970		リサイクルマーケット (092) 882-3190		福岡市美術館 (092) 714-6051		福岡市美術館 (092) 714-6051		福岡市博物館 (092) 845-5011					
姪浜朝市 (092) 881-0025		サンシャインアール (092) 603-6835		福岡市美術館 (092) 714-6051		福岡市美術館 (092) 714-6051		福岡市博物館 (092) 845-5011					