

学童クラブ
支援員募集

▼業務内容 放課後や長期休暇中の児童の遊びと生活を支援する業務など

勤務場所

・西合志中央小学校敷地内
・西合志東小学校敷地内

勤務時間

平日
午後1時30分～5時30分
長期休暇中
午前8時～午後7時のうち1日4～8時間程度
※勤務時間に関する要望には柔軟に対応します。

報酬

時給800円
※保育士や学校教諭など有資格者は時給900円

その他

社会保険付職員(月給制)も同時募集しています。詳しくはお尋ねください。

申し込み・問い合わせ先

(一社)学童クラブこうし
事務局 本田
☎(200)1054

①65歳以上限定、腰痛・膝痛のある人におすすめの新講座

こうし健脚塾 ～転ばぬ先の杖～

足に痛みがあると歩き方や姿勢が崩れ、膝や腰に余計な負担がかかり、転倒につながります。正しい歩き方、靴の選び方、フットケア(爪のトラブル)、セルフマッサージなどを専門職が教えます。学習と実践の全11回の講座。いつまでも自分で歩くことのできる体づくりを始めましょう。

●とき・ところ・内容 ※時間帯はいずれも午前10時～正午

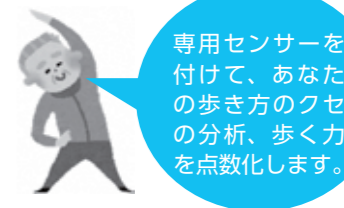
とき	ところ	内容
平成31年1月	9日(水)	ヴィーブル サブアリーナ 体力測定、筋肉量測定、歩行測定
	16日(水)	野々島市民センター 介護予防とロコモティブシンドロームについて、筋トレ 足の筋肉について、下肢筋トレ
	23日(水)	
2月	30日(水)	ヴィーブル サブアリーナ 足のトラブルについて、新聞紙を使った体操
	6日(水)	野々島市民センター 歩行について、正しい歩き方、ウォーキング 調理実習&試食会、2人組で行なう筋トレ
	13日(水)	
	20日(水)	ヴィーブル サブアリーナ 足指のトラブルについて、タオルを使った運動
27日(水)	野々島市民センター 爪のトラブル対処法&予防法	
3月	6日(水)	ヴィーブル サブアリーナ セルフマッサージ、サーキットトレーニング
	13日(水)	泉ヶ丘市民センター 靴の選び方、屋外ウォーキング 体力測定、筋肉量測定、歩行測定で効果の確認
	20日(水)	

- 対象 65歳以上で医師からの運動制限がなく、直接会場へ来ることが出来る人(送迎はありません)
- 申込方法 電話でお申し込みください。
- 定員 先着25人
- 参加費 1回 200円
- 初回に持ってくるもの 運動靴、筆記用具、タオル、飲み物、参加費

②送迎付き 元気アップ教室

- とき 平成31年1月11日(金)～3月28日(木)の毎週木曜日 午前10時～正午(全11回)
※毎月第2木曜日は施設休館日のため、金曜日に実施します。
- ところ ユーパレス弁天(2階 トレーニング室)
- 内容 筋力トレーニングや認知症予防エクササイズ(認知症予防と運動を組み合わせたもの)
- 対象 65歳以上で医師からの運動制限がなく、今まで受講したことがない人。
- 申込方法 電話でお申し込みください。
- 定員 先着25人
- 参加費 1回 200円
- 持ってくる物 運動靴、筆記用具、タオル、飲み物、参加費
※申し込み後、送迎が必要な人は個別に連絡します。

●①、②申し込み・問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班(ヴィーブル)
☎248-1126



専用センサーを付けて、あなたの歩き方のクセの分析、歩く力を点数化します。

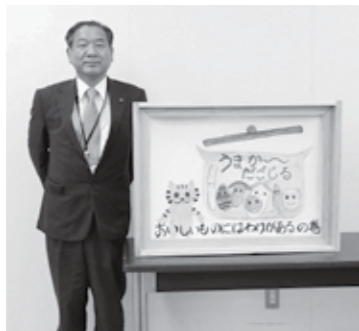
こんにちは

こちら

消費生活センターです

あなたは大丈夫? トラブルを防ぐために出前講座を利用しませんか

市消費生活センターには、毎日さまざまな消費生活相談が寄せられています。詐欺の手法は年々巧妙化し、被害も増えています。被害を未然に防ぐため、相談員が地区へ出向き、事例や寸劇などで消費者トラブルに巻き込まれないためのポイントを分かりやすく説明します。いつ被害に遭うか分かりません。手口や予防策など知識を身に付け、かしこい消費者になりましょう。



交通防災課 岩本危機管理対策監の手作りの紙芝居。出前講座で活用していきます。

問い合わせ先

市消費生活センター
(合志庁舎2階 総務課内)
☎(248)5442

相談受付時間
平日 午前10時～午後4時

だまされやすさ心理チェック
あてはまる項目に○をつけてください。

- ①自分の周りにあまり悪い人はいないと思う。
- ②相手に悪いので人の話を一生懸命聞かなくていい。
- ③たまたま運の悪い人がトラブルに遭うのだと思う。
- ④知人から「効いた」「よかった」と聞くとやってみようと思う。
- ⑤有名人や肩書きのある人の言うことは信用してしまう。
- ⑥人から勧められると断れないほうだ。
- ⑦迷惑を掛けたくないのに家族にも黙っていることがある。
- ⑧実際、身近に相談できる人があまりいない。
- ⑨しっかり者だと思われたい。

出典:消費生活庁 見守りガイドブック

心理チェックの結果

○が多いほどトラブルに遭う危険度が高い傾向にあります。①②③に付けた人はトラブルに対して危機意識が薄い傾向。④⑤⑥に付けた人はだまされているのに気が付かない傾向。⑦⑧⑨に付けた人はだまされたときに一人で抱え込んでしまう傾向があります。

よみ人こうし

合志短歌・俳句の会

満天星の紅葉過ぎて残る芽の整然として空に向きけり 農 博明
二才児は鉢巻き揺らし走りゆく競う事なく笑顔を見せて 才藤 葉子
傷つきし日本列島癒すかにあまねく照らす十五夜の月 安藤 育子
新米で上手に炊けし栗ご飯生きている喜びかみしめており 村井 都子
石仏のかたわらに咲くおみなえし彼岸の入り告げるがごとく 藤好クニ子
選びたるこの道を行く今日も又時は過ぎ行き人は老い行く 石井満喜子
句を詠むか読書をするか迷いをり欲張る我の秋の夜長し 福元 秀子
軒越えて伸びてからみしゴーヤつる「がんばったね」とほめつつはず 田上 保子

西合志川柳会

安藤玄白 整理

出番なし僕の面目丸つぶれ 千里
人助け俺の出番だボランティア 呑気イ
残り物勿体ないでまた太り 民子
飲む量を半分にしてこのメタボ 浩一
記憶から時々人の名が消える 範子
テレビから昭和の歌が消えそうだ ミヨ
ばあちゃんの歌で育って皆音痴 玄白
特賞がなかなか出ない当たりくじ 志摩子
函館の夜景も消した大ナマズ 長山
土俵際やつと残った稀勢の里 岳人
大漁旗なびかせ父の船帰る 都
浴道の旗でマラソン元気づく 矩子

肥後狂句

西寿えのき会 中原松雪 選

秋天神子等に供えの少しづつ 博明
芝の端ふみてチチロを驚かせ 百合子
平成の最後の月やちろ鳴く 都子
夕日受けキラキラと赤とんぼ 修
縁側の日射しを惜しむ布団干す 葉子
青光り太き秋刀魚のよそよそし 保子
銀杏を拾いて今宵茶碗蒸 満喜子
しその実のプチプチとはね香り立つ クニ子
萩の花咲くも散るのも揺れながら 子文
思いの外 金は沢山残つとる 二日坊
思いの外 高か値段で売れました キー坊
みんな嘘 ばれてることも知らん亭 桂子
無理も無ア 頼んだ俺が馬鹿だった 和恵
泣き上戸 いつもあの手で誤魔かきす 竹葉
私が馬鹿 しおらしか声信じたつ 小吉
ほんのいつとき この世にお邪魔しとります 松雪