

令和6年 二十歳のつどい

～ 18名が出席されました～

幸報ふじ

発行：佐賀市富士支所
編集：幸報ふじ事務局
(一般財団法人スマイルアース)
TEL：0952-57-2341
FAX：0952-57-2217
hoonoki@smile-e.org
住所：富士町藤瀬724-4



出席者の皆様からは、抱負などを交えた自己紹介がありましたのでご紹介致します。

山中 いつみ
やまなか いつみ 4月から社会人になるので、理想とする介護士になれるように頑張ります。

野中 柚葉
のなか ゆずは これからももっと親孝行、頑張れるようにしたいと思います。

原口 百花
はらくち ももか まず来月の国家試験に必ず合格して、今までお世話になった方々に恩返しができるよう看護師として頑張っていきます。

細名 遼河
ほそな りょうが 来年から上京して社会人になることになりました。責任と自覚をきちんと持った、立派な社会人を目指して頑張りたいと思います。

吉原 晏輝
よしはら はるき 社会人になって2年目ですが、2年がアツと言う間に過ぎました。これからの時間を大切に使おうと思います。

江口 万結
えぐち まゆ 今は福岡の大学で勉強しています。まだ将来が見つかっていないので、沢山のことにチャレンジして自分のやりたいことを見つけることが私の抱負です。

納富 遥花
のうとみ はるか 4月から社会人として、ブライダルに関わる仕事をするので、沢山の経験をつんで沢山の人の笑顔にできるように頑張ります。

川崎 陽太
かわさき ようた 自分は今、近畿大学のアーチェリー部に所属しています。昨年はU-21(アンダー21)の日本代表になり、世界ユース選手権で団体3位となり銅メダルを獲得しました。今年もその結果を超えるように、頑張っていくので応援よろしくをお願いします。

谷口 瑛
たにくち あきら 4月から社会人となり、新しい生活が始まります。人との出会いを大切に笑顔で頑張っていきます。

野中 絢平
のなか じゅんぺい これから大学で多くのことを学び、就職をしてお世話になった方々に恩返しできるように努めていこうと思います。

菟田 玲衣
こもだ れい 社会人3年目になりました。3年目の自覚をもって、これからも業務を励んでいきたいと思っています。

嘉村 信介
かむら しんすけ 4月から社会人となるので、親への恩返しを頑張ろうと思います。

田中 皓己
たなか こうき 大学生として勉学に励むのはもちろんですが、今年こそ彼女を作れるように頑張ります。

松尾 公貴
まつお こうき 今年の4月から花屋で働くことが決まり、これから自分が想像した花を作りたいと思います。

納富 侑紘
のうとみ ゆきひろ 社会人2年目です。いろいろな仕事に慣れてきましたが、慢心せずにお金を稼いで親に恩返しをしていきたいと思っています。

水田 綾香
みずた あやか 今年度の看護師国家試験に合格して、両親や友人に誇れる看護師になります。

篠原 早希
しのはら さき 私は妊婦さんに寄り添えるような、助産師になれるように、日々勉強を頑張りたいと思います。将来は生まれ育った佐賀に、貢献できるように頑張ります。

畑瀬 明子
はたせ あきこ これから社会人として、もっと自覚をもって充実した生活を送っていただけたらいいなと思います。

※順不同と、聞き取りにくい箇所もあったため、誤字脱字がございましたらご了承ください。 幸報ふじ事務局

晴好雨奇 富士俳句同好会(二十九)
山を見つ山の空見つ掃納 木原昭芳
冬霧のたち墨絵めく峡の山 古賀雅子

成人の日の前日1月7日(日)午後2時より、富士公民館(フォレストスタふじ)にて『佐賀市二十歳のつどい』が執り行われました。
平成16年(二〇〇四年)4月1日までに生まれた方々で、18名が出席されました。



温泉病院だより

スキンケアと健康について

皆さま、こんにちは。美しい肌は、私たちの健康と自信を育み、日々の喜びを豊かにします。年齢を重ねるとともに、肌は自然な保湿力や弾力を失いがちです。こうした変化は外見だけではなく、肌の健康にも影響を与えます。そこで今回はスキンケアの重要性についてお話しいたします。

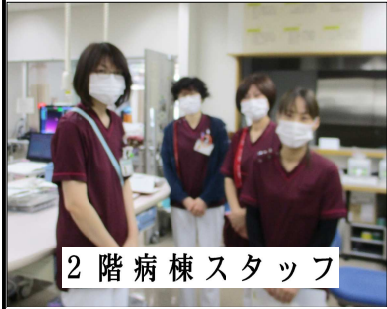
スキンケアとは健康と幸福な老後を迎える上で欠かせない要素となります。肌は私たちの健康状態を反映し、そのケアは単なる美容だけではなく、皮膚の健康を促進し、様々な皮膚疾患の治療や予防に重要で、全身の健康にも深く関わってきます。スキンケアの3つのポイントとして、皮膚を清潔に保つ「保清」、皮膚に潤いを与える「保湿」、刺激をさけて皮膚を守る「保護」があります。

1つ目のポイントの「保清」は、刺激の少ない弱酸性石鹸で泡立てることが大切です。液体石鹸の場合、ビール袋に、液体石鹸とお湯は1対3〜5にして空気を入れて何度か上下に振り荒く泡立て、中の空気を3分の1に減らし1分ほど上下に素早く振ると、きめの細かい泡ができます。また気持ちがいいという理由でナイロン製のタオルで擦るのは、傷を作るため優しく洗うことが大切です。この時期は寒いいため熱い温度で入浴しがちですが、肌のためには40度程度にしましょう。

2つ目のポイントの「保湿」は、皮膚のバリア機能を保つため、こまめに行うことが大切です。軟膏、クリーム、ローション、泡タイプと4種類ありますが、この順にベタつきを感じますが、保湿力も高い順番となっています。お値段は高いですが、保湿力が高く水分を保持する働きがあるセラミド配合がお勧めです。皮膚のしわに沿って塗ると、ムラなく塗り広げ、入浴後5〜10分以内に塗ったり、化粧水などで皮膚を湿らしたりするとより効果的です。

3つ目のポイントの「保護」は、肌の老化やシミ・シワの原因となるため日焼け止めを使用し、紫外線対策を行うことが大切になってきます。タバコの煙中の有害な化学物質は肌の弾力低下、シワやくすみの原因であり、また、ストレスはホルモンバランスに影響を与え、肌トラブルに繋がります。バランスの取れた食事や十分な水分摂取も健康な肌を維持する上で重要です。十分な睡眠も肌の再生に影響を与えるため、健康な生活習慣が、総合的な肌の保護に寄与します。

これらのポイントを組み合わせたバランスの取れたスキンケアの習慣が、肌の健康を維持し、美しい肌を促進します。最後にスキンケアは予防医学の一環でもあります。適切な製品や方法を選択することで、紫外線からの保護やシワ・シミの予防が可能で



2階病棟スタッフ

佐賀市立富士大和温泉病院
〒83-0111
ホームページ
<http://www.hospitalfj.saga.jp/>

らの保護やシワ・シミの予防が可能です。健康な肌は外部の刺激から身を守り、病気やトラブルのリスクを軽減します。スキンケアは自分を大切に、健康な老後を迎えるための大切な要素です。日々の習慣として取り入れ、美しさと健康を同時にサポートしましょう。

一階病棟看護師 多良 怜子

富士ふれあい広場 2・3月の予定

開館日：火・木曜日（祝日閉館）

場所：富士支所2階 時間：10時～15時30分

ふれあい広場は親子でのんびり集える場所です。子どもは地域の宝！
どなたでも遊びに来てください♪ ●問合せ先：大和ふれあい広場 37-3716

★2月の予定★

- 1日（木）ぐんぐんkids 豆まき
- 13日（火）タッチケア オイル代300円・大きめのタオル・飲み物をご持参ください
- 20日（火）ヨガたいむ 13時30分～（タオル・飲み物をご持参ください）
- 22日（木）Decoカレンダー（要予約）3月と4月

★3月の予定★

- 5日（火）ぐんぐんkids クッキング
- 12日（火）ヨガたいむ 13時30分～（タオル・飲み物をご持参ください）



神水川パークゴルフ場 大会日程 TEL0952-51-7005

2月の予定
11日（日）ペア大会
17日（土）神公協月例会
27日（火）一般研修会
富士町民大会
23日（金）内藤杯
定休日 20日（火）
3月の予定
一般者大会
6日（水）ペア大会
21日（火）神公協月例会
定休日 19日（水）

富士音楽サロンのご案内

会場 富士公民館
（フォレストふじ）
開催日 毎月第4木曜日
2月22日 / 3月28日
時間 13時30分～15時00分
※参加者募集中！

おたっしや本舗富士からのお便り

【認知症の人への正しい接し方は…】

神埼清明高校の生徒が佐賀市立富士中学校・富士小学校で認知症の出前講座「認知症サポート養成講座」を開催しました。

令和5年11月16日（木） 佐賀市立富士中学校：対象者 3年生 11名
令和5年12月14日（木） 佐賀市立富士小学校：対象者 6年生 16名

認知症の理解や福祉への関心・興味を抱いて頂ければとの思いで神埼清明高校と、おたっしや本舗富士が企画をしました。

『認知症とは』

さまざまな原因により脳に変化がおこり、それまでできていたことが出来なくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。講座内容は約90分「認知症の人への接し方」をテーマに寸劇や紙芝居をしたり、クイズをだしたりしました。

また、認知症の人と接するときは「驚かせない」「急がせない」「否定しない」事などを意識するように呼びかけていました。



富士中学校



富士小学校

県の今年の推計では県内には、認知症の人が約4万6000人いるとされています。去年よりも1300人ほど多くなっています。

2・3月の行事予定

2月
市・県民税申告受付
富士公民館（フォレストふじ）
多目的ホール 16日～20日
受付時間 9時～16時
駐車場は旧富士有線テレビ
駐車場をご利用ください。

※佐賀市役所の申告会場では、確定申告の受け付けはできません。確定申告が必要な場合は、佐賀税務署での申告をお願いします。
※2月16日～3月15日
メイトプラザ佐賀に確定申告会場が設置されます。

◆星祭り 良源寺（西高野岳）
◆富士音楽サロン 22日

3月

◆春の火災予防週間 1～7日
◆町内小・中学校卒業式
◆富士音楽サロン 28日

※行事につきましては順不同、日程の変更があります。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為に中止となる場合があります。ご了承ください。

みんなの声

皆さんからのお声をお待ちします。掲載できるものであれば、どんどん載せていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。
幸報ふじ事務局

次号『幸報ふじ』は
3月下旬の発行予定です。

『幸報ふじ』は、インターネットでも閲覧・ダウンロードができます。
ウェブサイト <http://www.smile-e.org/kohoufujii.html> に掲載しています。