

令和7年 二十歳のつどい

～ 15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。

森永 愛那
もりなが まな

二十歳になったので、いっぱい働いて、お家に貢献したいと思います。

田中 木乃美
たなか のみ

今は佐賀歯科衛生専門学校に通っています。約1年後に国家試験があるので、それに向けて勉強頑張りたいと思います。

岡本 大志
おかもと だいし

まずは、これまでの20年間、支えてくださった家族や友人に感謝をしたいと思います。今年の目標としては、自分は佐賀市にある土木関係の仕事に勤めております。そこは環境に関して、とても厳しい会社です。これから自分が、これから入ってくる後輩たちを支えていけるような存在になっていて、皆様が住みやすい環境を作っていければいいなと思っています。

吉原 皓大
よしはら こうだい

二十歳になるまで五体満足で生きて来られたこと、そしてこれを周りで支えてくれた人に、まずは感謝の言葉を「ありがとうございます」。この二十歳のつどいを節目に、仕事などを勤勉に、そしてこれからも健康に生きていこうと思います。

山崎 結莉
やまさき ゆり

私は今、山口大学に通っています。大学で頑張ったことを糧に将来の夢を、絶対に叶えたいと思います。

村上 武生
むらかみ たけお

これまで育ててくださった色々な方々、ありがとうございました。そしてこれからも僕は自分らしく生きていこうと思うので、迷惑をかけるかもしれませんが、よろしくお願いします。

芹田 大子
せりた ひろこ

今まで大切に育ててくれた家族をはじめ沢山の方々のおかげで、今日無事に成人式を迎えることが出来ました。今はとても感謝の気持ちで一杯です。これからは自分が納得のいく卒業論文が書けるように大学の勉強に励み、就職してからは社会に貢献できる立派な社会人となるように頑張ります。

内田 宗良
うちだ せら

現在は、佐賀広域消防局で消防士として勤務しています。これからは消防士として県民の方々のために頑張っていきたいと思っています。

堤 懂子
つつみ とうこ

二十歳になったので、大人の自覚をもって、大学で将来、先生になれるように頑張りたいです。

吉原 綾香
よしはら あやか

今は、福岡大学で心理学を勉強しています。勉強が嫌いな私ですが、大学院に進学して立派な公認心理師になれるように頑張ります。お父さん、お母さん二十歳になるまで愛情いっぱい育ててくれて、ありがとうございました。これからもよろしくお願いします。

光野 鈴菜
みつの すずな

私は今、5年一貫の看護学校に通っていて、今五年目になります。今年の2月に看護師国家試験を受けるので、まずは看護師国家試験に合格をして、4月からは病院でしっかり信頼される看護師となるように頑張りたいと思います。

松永 琉吉
まつなが るい

今は、建設会社に勤めて入社2年目になりました。今後の目標として業務に必要な資格取得に励み、会社に必要不可欠な人材になれるように今後も頑張ります。また、成人まで支えてくれた両親や付近の方々に感謝の気持ちを忘れず今後も頑張っていきます。

川添 呼春
かわそえ こはる

今はアルバイトをしながら、昔から好きだった絵を描いて過ごしています。今は趣味の絵ですが、いつか仕事につなげられたらいいなと思っています。そしてこれまで女手一つで育ててくれた、お母さん本当にありがとうございます。これからも沢山迷惑をかけると思いますが、確実に進んでいきますので、どうぞよろしくお願い致します。

野田 康介
のた こうすけ

今は、大学で工学を専攻しています。残りの大学生活で自分のやりたいことを見つけて、将来は社会貢献できるような人間になります。

山口 昇生
やまぐち こうせい

今年で就職をして、2年目になります。社会人になって責任感を持ち、一つ一つの行動を改めたいと思います。

※順不同と、聞き取りにくい個所もあったため、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(三十五)
引き潮の果てに海苔ひび筑紫潟
初夢もみずに八十路の夜は明ける 秀夫 井下ト

成人の日の前日1月12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。今年(二〇〇五年)の対象者は、平成17年(二〇〇四年)4月1日までに生まれた方々で、15名が出席されました。平成16年(二〇〇四年)4月2日から



温泉病院だより

認知症予防のために

近年、高齢化社会の進行に伴って認知症が増加傾向にあります。厚生労働省の研究班が公表した「データ」(2024年5月8日付)によると、65歳以上の高齢者における認知症の有病率は12.3%となっています。

私は認知症ケア指導管理士の資格を保持し、今でも勉学に励んでいます。認知症については、種類や特徴は様々ですが、今まで出来ていた日常生活や社会生活が、脳の障害によって持続的に低下し、支障をきたすようになった状態を指します。脳の画像によって診断されるもので、脳の働きが悪くなることで記憶や判断力が衰えて、日常生活や人との関わりに支障が出ます。生活習慣と関わりがあり、適度な有酸素運動や筋力トレーニング、バランスの良い食事が認知症の予防に効果的と言われています。今回は生活習慣の改善や日常生活の活性化について、紹介いたします。

①運動方法

運動は「楽である」「少しきつい」程度が効果的であり認知課題(簡単な計算やしりとりなど)を組み合わせると、さらに効果が高まります。週三回以上の運動習慣を持っていた方は、認知症になるリスクが低いことが分かっています。

②予防における注意点

- 認知症予防には、活動的なライフスタイルが有効と言われています。
- 魚や野菜は多く摂り、塩分は控えめに。(炭水化物の過摂取X)
- 禁煙は特に重要。
- 規則正しい生活を送り、睡眠不足や過度の飲酒に気を付けましょう。
- 外に出て人と交流を。(服装、おしゃべりに留意し会話を楽しむ)
- 趣味・余暇スポーツ・ダンスなどを楽しむこと。
- クイズやパズルなどゲーム性のあるものにチャレンジ。
- 旅行の企画やパソコン・料理・園芸は脳の刺激に効果的です。



リハビリテーション科
作業療法士 川口 大貴

佐賀市立富士大和温泉病院
☎63-0111
ホームページ
<http://www.hospitalfj.saga.jp/>

実際にリハビリにいられている方は運動を含め、人と交流する機会が多いため、元気な方が多いようです。不安や気になること、詳しい内容を知りたい等がありましたら、お気軽にご相談下さい。

リハビリテーション科
作業療法士 川口 大貴

神水川パークゴルフ場 大会日程 TEL0952-51-7005

2月の予定	一般者大会
2日(日)	ペア大会
6日(木)	一般研修会
22日(土)	神公協月例会
28日(金)	内藤杯
定休日 18日(火)	
3月の予定	一般者大会
5日(水)	ペア大会
19日(水)	神公協月例会
定休日 18日(火)	



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27日 / 3月27日
時間 13時30分～15時00分
※参加者募集中!



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★(※全日程 要予約)
4日(火) ぐんぐんkids 季節の行事(豆まき)
27日(木) Decoカレンダー 3月と4月
- ★3月の予定★(※全日程 要予約)
11日(火) ぐんぐんkids 季節を楽しもう



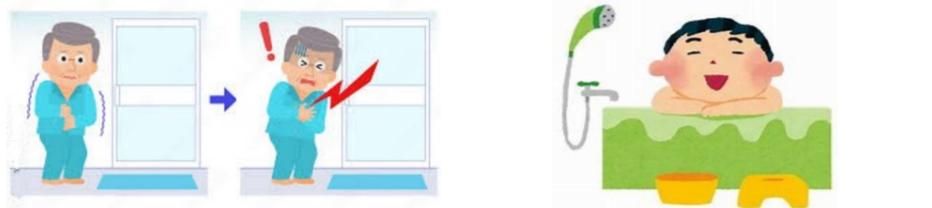
おたっしや本舗富士からのお便り

ヒートショックにご用心

新しい年になりましたね。毎日気温の低い日が続いています。1日の終わりのあったかいお風呂を楽しみにしている方も多いのではないのでしょうか。あたたかい部屋から寒いトイレや浴室に移動すると身体が温度変化にさらされ血圧の変動が起こることで、心筋梗塞や脳内出血といった心臓や血管の病気などの健康被害を引き起こすことがあります。これをヒートショックと言います。特に冬場や入浴時はヒートショックが起こりやすいので注意と予防が必要です。

ヒートショックを防ぐには

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう
高い位置からシャワーで給湯すると蒸気で浴室全体が暖まります。
- 食事直後・飲酒時の入浴を控える
食事直後や飲酒時、薬物服用後(睡眠薬など)は、血圧が下がり意識障害が起こる可能性があります。
- お風呂の湯加減の調整をする
お湯の温度は38℃から40℃程度が適温。お湯の温度が高すぎると心臓に負担がかかると言われています。
- ゆっくりとお風呂からでる
浴槽から急に立ち上がるとめまいや失神の原因となることもあります。



お問い合わせ先
おたっしや本舗富士(富士支所1階)
TEL☎：0952-58-2810
お気軽にお問い合わせください。



予防対策を取り入れて健康で安全な生活を送りましょう!

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 26日～28日
受付時間 9時～16時
駐車場は富士支所の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17日～3月17日
受付時間 9時～16時
×1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 27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 27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ひ申し上げます。
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/kohoufuj.html> に掲載しています。