

令和3年成人式

～ 28人が新成人となりました～



絵：八田 莉依子

幸報ふじ



成人となられての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。受付・司会進行等は、成人者により執り行われています。

- 野田 唯梨 残り2年間、国家試験に向けて勉強頑張ります。
- 西岡 龍太郎 今の職について、もう2年経ちます。この度新成人を受けた者として、また会社の3年目の先輩として、誇りに思ってもらえるような人に成長したいと思っています。頑張ります。
- 岡本 弘志郎 社会人として、仕事やプライベートを充実させていきたいと思っています。
- 池川 ちさと このまま大学をきちんと卒業して、この佐賀県で就職したいと思っています。
- 家原 美久 歯科衛生士を目指しているので、仕事と勉強を頑張っていきたいと思っています。
- 篠原 菜々美 残りの2年間、勉強頑張りたいと思います。
- 吉浦 真実 2月と3月に国家試験があり、卒業して都内で美容師として働くので、一生懸命頑張りたいと思います。
- 納富 敦大 今は長崎でエンジニアとして働いています。就職して3年目になるので、先輩としても頼ってもらえるように頑張っていきたいです。
- 姉川 皓星 新成人としての自覚を持ち、責任のある行動を心がけていきたいと思っています。これからもよろしく願います。
- 野中 弓響 社会人になって2年経つので、遊びも仕事も全力で一生懸命悔いのないように頑張っていけます。
- 嘉村 誉基 新成人になりましたので、社会の一員としての自覚を持ちながら責任を持って行動したいと思っています。これからも頑張っていきたいと思っています。
- 野中 優 今大学で経済学の勉強をしています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、様々なことに挑戦したいです。
- 篠原 由生 来年国家試験があるので、国家試験に合格してフライトナースになれるように頑張ります。
- 柴田 茉奈 社会人で働きながら、精神保健福祉士の資格を取って施設にもっと貢献したいと思っています。

- 原 光里 今通っている大学を卒業して、将来立派な警察官になりたいと思います。
- 光野 龍太 社会人3年目として、誰からも愛される人になりたいと思います。
- 小副川 奈那子 私は作業療法士を目指して、勉強頑張っております。20年間お父さんお母さん、ありがとう。
- 山崎 麻央 今福岡で働いています。大人の女性になれるように頑張ります。
- 友田 千風 今は大学で教員になる勉強をしています。学ぶ楽しさを教えられるような教員になれたらと思っています。
- 川添 桜子 今年から社会人になって、一人暮らしも始めるので自立できるように頑張ります。
- 大坪 温人 今年で社会人3年目になるので、親やおばあちゃんおじいちゃんに感謝して、社会人として恥ずかしくないような行動をして頑張りたいと思います。
- 新ヶ江 桜咲 抱負ではないのですが、親への感謝を述べたいと思います。まず将来はママみたいな母親になりたいと思っています。パパみたいな人と結婚したいと思っています。これからもよろしく願います。
- 山口 智生 怪我や病気に気を付けながら、ちゃんと4年間で大学を卒業できるように頑張りたいと思います。
- 松原 範征 これからは消防士として、一人でも多くの要救助者を救えるように努力していきたいです。
- 中山 祥吾 今年で社会人3年目になるので、しっかりと仕事をこなしていけたらなと思っています。
- 坂口 潤樹 3月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。
- 杉山 宗治郎 お母さん、僕を生んでくれてありがとう、そして母になってくれてありがとう。
- 杠 あみ 今日は、お母さんしか来てませんが、お母さんへ、いつもありがとうございます。これからもよろしく願います。

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

晴好雨奇 富士俳句同好会(十二)
川上のまだまだ奥の柿日和
芋の露これは金剛慥かなり
善心 木原昭芳

成人の日の前日1月10日午後2時より、富士公民館(フォレストふじ)にて成人式が執り行われました。今回の新成人者は、平成12年(2000年)4月2日から平成13年(2001年)4月1日までに生まれた方々で、28人が出席されました。



新成人の誓いのことば

新成人自己紹介

記念品贈呈

国歌演奏

受付状況

司会

温泉病院だより 免疫カアップでコロナを寄せつけない体づくり

新型コロナウイルス感染症流行の長期化により、不安やストレスを日々感じている方も多いのではないのでしょうか。

不安やストレスは、免疫力低下の原因になります。免疫とは、病気の原因となる細菌やウイルスから身体を守り、健康を維持するための防護システムです。

免疫機能が正しく作用していれば体を健康に保つことが出来ます。

そこで今回は、新型コロナウイルスに負けないための免疫カアップ法を紹介したいと思います。

- ①睡眠
質の高い睡眠は、血流が良くなり免疫カがアップします。
・いつもの時間に起きてカーテンを開け朝日を浴びましょう。
・寝る前は、ゲームや携帯電話を見るのをやめましょう。
- ②栄養
腸内には、全体の6〜7割の免疫細胞が存在します。
・1日3食、バランスの良い食事をする。
・腸内環境を整える食物繊維（ゴボウ、レンコン、キノコなど）や、発酵食品（納豆、味噌、漬物、ヨーグルトなど）は、免疫カアップに効果的な食材です。
- ③運動
運動することで体温が上昇し、免疫カがアップします。
・人混みを避けて散歩しましょう。
・10分程度の体操をするだけでもいいので、運動の習慣をつけることが大切です。
- ④笑顔
笑うことでナチュラルキラー細胞が増え、免疫カがアップします。
・家族や友人との会話、趣味の時間を作りましょう。
・ちなみに作り笑いでも効果があるそうです。



外来看護スタッフ

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/>

以上4点を紹介しましたが、発熱や風邪症状がある時は、早めの受診をお願いします。まずは、お電話をしてご来院ください。

外来看護師
中山 愛子

おたっしや本舗富士からのお便り

おたっしや本舗

コロナ禍の中、外出を控えるあまり、毎日の生活が不活発になっていませんか？
家にばかり閉じこもっていると、足の筋力は落ち、転びやすくなります。また、人と話す機会が少ない高齢者は、認知症の発症リスクを高めます。人生100年の時代です。いつまでも自分の足で歩き、良く食べ、良く笑い、楽しくおしゃべりして、元気に生活できたら最高の人生ですね。少しの心がけて、日々の生活に変化は生まれます。そこで、今回は、令和3年の新しい年に、どなたでも参加できる『転ばぬ教室』と『音楽サロン』を紹介いたします。きちんと対策を取って、楽しく活動が続けている教室です。いつでもお仲間募集中。まずは、見学してみてください。



転ばぬ教室



音楽サロン

*転ばぬ教室 自主活動グループによる教室

【内容】専門のインストラクターの指導による、無理のない筋トレや有酸素運動百歳体操やバランスボールを使った楽しい運動です

【実施日】月に2回
(第2火曜日・第4火曜日)
※都合により変更になる場合があります

【時間】10:00~11:30 (90分)

【参加費】月2回で、1,500円程度

【送迎】送迎はありません

【対象】健康寿命をのばしたい方は、どなたでもOK

【場所】北部コミュニティーセンター

【問合せ先】おたっしや本舗富士 (佐藤) 58-2810

*音楽サロン

【内容】月1回の教室で、音楽講師のもと、呼吸法・口腔体操の他、唱歌を歌ったり、トーンチャイム・ハンドベル演奏をします。

【実施日】月に1回 (第4木曜日)

【時間】13:30~15:00 (90分)

【参加費】1回あたり、500円

【送迎】送迎はありません

【対象】おおむね65歳以上の方

【場所】富士公民館 会議室

【申込み先】代表の井下さん
090-9584-8769
または、富士公民館
58-2882

※両方とも見学OKです (大歓迎!)

ふれあいるーむ 2・3月の予定

ふれあいるーむは、産まれたばかりの赤ちゃん、わんぱくキッズ~おじいちゃん、おばあちゃんまで誰でも使える場所です。季節に合わせて、ミニコンサート・食育講座・おはなし会・バス遠足など、楽しい催しがいっぱい。たくさんの出会いを大切に、みんなのふれあいの場所、それがふれあいるーむです。
※ 問い合わせ：佐賀市社会福祉協議会 富士支所 TEL 58-2311

★ 2月の予定 ★

- 3日 (水) わらべうたサロン (タッチケア&デコカレンダー作り オイル代300円)
- 4日 (木) ふれあいるーむ 休館日
- 5日 (金) ぐんぐんキッズ (積み木で遊ぼう)
- 8日 (月) のびのびタイム (親子でリズムダンス)
- 12日 (金) ※新型コロナウイルス感染拡大防止の為中止
- 19日 (金) ぐんぐんキッズ (ひな人形を作ろう)
- 26日 (金) かふえタイム (Book Cafe ~11ぴきのねこの世界~)

★ 3月の予定 ★

- 3日 (水) わらべうたサロン (タッチケア&デコカレンダー作り・乳幼児健康相談 オイル代300円)
- 4日 (木) ふれあいるーむ 休館日
- 5日 (金) ※新型コロナウイルス感染拡大防止の為中止
- 12日 (金) ※新型コロナウイルス感染拡大防止の為中止
- 15日 (月) のびのびタイム (親子でリズムダンス)
- 19日 (金) ぐんぐんキッズ (手作りお掃除グッズを作ろう)
- 22日 (月) かふえタイム (Book Cafe ~さいとうしのぶの世界~)

神水川パークゴルフ場 大会日程 TEL0952-51-7005

- 2月の予定
- 8日 (月) 一般研修会
 - 14日 (日) ペア大会
 - 20日 (土) 神公協月例会
 - 26日 (金) 内藤杯
- 3月の予定
- 3日 (水) 一般者大会
 - 20日 (土) ペア大会
 - 26日 (金) 神公協月例会
- 定休日 16日 (火)

しいたけは、富士校中学部の敷地で生徒が菌打ちし収穫後乾燥させたものです。

さつまいもは、富士校中学部のFCO (Fuji Culture Outdoor) 部が、富士支所が管理している畑で芋掘り体験をしたものです。

本来は「ふれあい祭り」で提供される予定でしたが、今年度は新型コロナウイルスの影響で中止になり、学校や保育園へ芋掘りのお誘いがありましたので大量に収穫しました。

それを佐賀市富士学校給食センターに提供されたので、大学芋やさつま汁に調理して、富士町内の小中学校の給食でお使いいただきました。



富士中学校で育てた、しいたけや収穫したさつまいもを学校給食に提供

2・3月の行事予定

- 2月
- 確定申告受付 富士公民館 (フォレストふじ)
多目的ホール 15日~19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。



- ◆星祭り 良源寺 (西高野岳)
- ◆初午祭り 松森稻荷神社 (古湯)
- ◆富士音楽サロン 25日
- ◆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 25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拡大防止の為中止となる場合があります。ご了承ください。

ーみんなの声ー

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。