

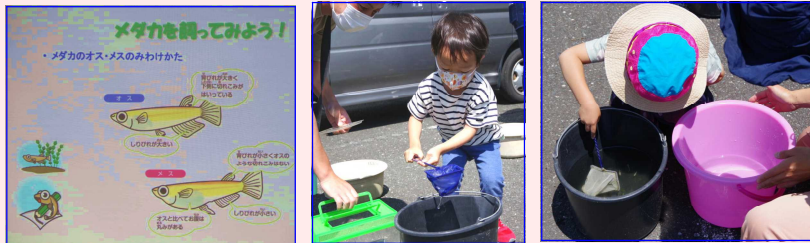
…まだまだ基本的な感染予防策を…  
(マスク着用・手洗い・ゼロ密(密接・密集・密閉)・距離)

磐田市福田5489-2  
電話55-3123

## めだかの卵取れたよ!

5月22日 わくわくホリデー:めだか教室 福田南交流センター

本年度2回目のわくわくホリデーを行いました。大変天気に恵まれ、楽しいひと時となりました。  
最初に、めだかの飼い方の学習をしたあと、めだかのすくい取り、その後、採卵をしていただきました。  
親子、家族で、幼児子供を優先にし、話し合いながら、めだかをすくったり、採卵したりしていました。  
初めて素手で採卵という体験に、興味津々でした。



〈めだかの飼い方〉

〈写真上:めだかすくい〉



〈写真上:めだかすくい〉



〈写真上:めだかの卵採り〉

## 骨密度を測ったよ!

於:福田南交流センター

5月27日 健康増進課  
コロナ禍のために、久しぶりの「まちの保健室」の開催になりました。  
乳幼児の計測・健康相談・栄養相談・骨密度測定が行われ、特に、骨密度測定には、20人を超える参加者がありました。  
測定後には、保健師が結果説明をし、その後、栄養士が食事等の栄養指導を行っていました。



〈測定〉

〈測定結果の見方〉

〈栄養指導中〉

㊦印はラジオ体操会 健康づくりを支える拠点

日曜	令和4年8月の行事予定
1月	休館日
2火	㊦
3水	福田南いかまい会㊦(たなばたかざり)
4木	いきいき百歳体操会㊦10:00 ㊦
5金	
6土	㊦
7日	㊦ 福田南安全安心部会㊦終了後青パト㊦ 講座:ランの植え替え 10:00
8月	休館日
9火	㊦
10水	
11木	休館日(山の日)
12金	
13土	㊦ ㊦
14日	㊦
15月	休館日
16火	
17水	福田南いかまい会㊦ 地域活動情報交換会㊦
18木	いきいき百歳体操会㊦10:00 ㊦
19金	
20土	㊦ 福田南交流広場準備13:30 ㊦
21日	㊦ 第5回福田南交流広場 福田南防災部会㊦
22月	休館日
23火	福田地域づくり協議会連絡会理事会㊦ ㊦
24水	
25木	いきいき百歳体操会㊦ ㊦
26金	始業式(福田小・豊浜小・福田中) あいさつ声かけ運動7:00
27土	㊦ 講座:和風寄せ植え申込開始 福田南役員会㊦ ㊦
28日	㊦ 講座:足つぼマッサージ9:30
29月	休館日
30火	㊦
31水	

㊦印はグラウンドゴルフ愛好会

**1日に必要なたんぱく質の目安**

肉	魚	卵	大豆製品	牛乳
鶏もも肉 80g	サケ 1杯80g	生卵 1個50g	納豆 1パック 50g	牛乳 1杯: 200ml
たんぱく質 13.3g	たんぱく質 17.9g	たんぱく質 6.2g	たんぱく質 8.9g	たんぱく質 6.8g

**毎日10の食品群**

さあにぎやか

いただく

**カルシウムの吸収を良くするもの**

これだけ食べれば  
カルシウム600mg以上

牛乳	ヨーグルト	しらすも	かぼちゃ
1カップ 220ml	1/2カップ 156ml	3尾 231mg	1粒分 88mg
カルシウム量 695mg			

おいしくて簡単に栄養アップ

○一日に必要なタンパク質目安  
○カルシウムの吸収を良くするもの  
○毎日10の食品群 ○ちよいと足して簡単に  
単にチラシで栄養指導



6月5日

# 環境美化統一活動日

仿僧川右岸

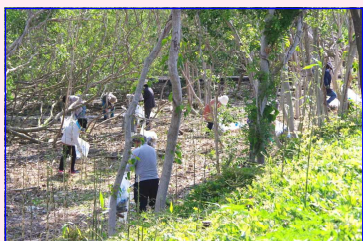
河川愛護活動：可燃物・不燃物ごみ拾い

福田地区全体で環境美化活動を行いました。

福田南まちづくり協議会では、中島橋以東の仿僧川右岸を付近の流れ着いたごみ(不燃物・可燃物)拾いの河川愛護活動を行いました。

各自治会から、たいへん暑い日にも関わらず、大勢の参加者があり、西橋・東橋付近に設置されたコンテナが、すぐにいっぱいになりました。

皆さんのおかげで、はまぼうの花もきっと綺麗な風景に映えることでしょう！



＜ 不燃物・可燃物回収に精を出す参加者＞

6月26日

# わくわくホリデー

福田南交流センター

・・・雨の日の室内遊び・・・

始まった後に、突然の雨が降り始め、雨の日の室内遊びになりました。

9時30分からの2時間、親子で双六、知育ゲームを楽しんだり、塗り絵を楽しんだりしていました。また、多目的フロアでは、輪投げに挑戦したり、卓球、縄跳び、フラフープを楽しんだりしていました。



＜時を忘れて、親子で楽しんでいました＞



6月8日

# いかまい会⑤

福田南交流センター

マジックショーとあじさい鑑賞

いかまい会(サロン・シニアの合同会)の5回目が行われました。

今回は、メイン活動として、「マジックショーとあじさい鑑賞」を行い、あっと驚くマジックと今や盛りと咲き誇るあじさいに目を見張りました。

たいへん楽しいひと時を過ごしました。

地域の方々などからたくさん提供していただいて、センターの紫陽花もしっかり根付き、今があるので感謝申し上げます。来年も見に来てくださいね！



＜あざやかな手さばきに目を見張る＞



＜センター周りのあざやかな紫陽花に目を見張る＞

# あじさいの剪定・挿し木

7月2日 福田南交流センター講座

あじさい祭り終了後のあじさいを使って、12人の参加者で、「あじさいの剪定と挿し木講座」を開きました。

講師の説明の後、早速、あじさいの枝から挿し穂を10本ほど作り、鹿沼土の苗ポットに挿していきました。講師から、水を切らさないこと、半日陰で管理すること等を聞き、再来年の花つきが楽しみになりました。



＜挿し穂の剪定見本＞＜指導を受けながら挿し穂作り＞＜挿し木＞

