

広

シニアTRYアスロン

自分自身の健康と向き合う1日

コミセンわじろでは、9月28日(土)に、毎年恒例の「シニアTRYアスロン」を開催します。「体(体力チェック)」、「頭(脳トレ)」、「心(心の健康)」の3つの競技にチャレンジしていただき、**楽しく体や頭を動かしながら、ご自身の健康について考えるイベント**です。対象は65歳以上ですが、年齢問わず、どなたでもご参加いただけます。

他にも、血圧測定や骨密度測定、体組成計(Inbody)の測定など、健康チェックをするブースも用意しています。また、明治やヤクルトなどの健康に関連した企業による出展もあります。そして、福岡和白病院の職員による健康講座やコミセンわじろのスポーツ指導員が行う健康体操も実施します。参加は申込不要で無料で参加していただけます。ぜひ一緒に健康レベルをあげていきましょう！

《シニアTRYアスロン2024 詳細》

【日時】2024年9月28日(土) 9:30~12:30
【会場】3階体育館 【参加費】無料(事前申込不要)
【協力】福岡和白病院/香椎丘リハビリテーション病院/
株式会社明治/株式会社ヤクルト/株式会社トータルメ
ディカルサービス/福岡工業大学附属 城東高等学校
【問合せ】☎092-608-8480



スポーツ指導員による健康体操は参加者全員で行う。



昨年の城東高校の映像クリエイター部による脳トレゲーム。

わじとび/コミセンわじろが広げたいトピック情報を紹介

接

パトラン

地域の安全を守る新しい取組み

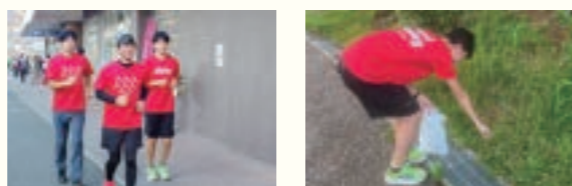
「パトラン」という取組みをご存知ですか? 「パトラン」は、街の中をランニングしながらパトロールをする取組みです。「安心して暮らせる社会をつくる」ことを目的に、**地域の安全をつくる、守る、今までにない新しいカタチの防犯活動**です。この取組みは、全国40の都道府県で活動を展開しており、少しずつ広がっています。今年度からコミセンわじろでも活動をスタートしました。

現在は、月に2回程度(雨天中止)、スポーツ指導員を中心に校区の中を走っています。特に下校時間の通学路や人が少ない路地などを中心にパトロールをしています。気温が高い時期は、パトランではなくパトウォーク(ランニングではなくウォーキング)をしたり、途中で休憩を挟みながら熱中症対策を行いました。

赤いユニフォームが目印です。地域の中で見かけたら、ぜひ応援をお願いします！



赤が目印。出発前に駅前ロータリーで記念撮影。



交通マナーを守ってランニング。公園のゴミ拾いなども行う。

わじくみ/コミセンわじろが接点を生み出す取り組み



〒811-0213 福岡県福岡市東区和白1丁目22-27
☎092-608-8480 FAX:092-608-8485

【開館時間】午前9時から午後9時まで(多目的ホールは午後10時まで)
【休館日】毎月最終月曜日(祝日のときは翌日)、及び年末年始(12/28~1/3)



公式HP facebook

より詳しい情報は、コミセンわじろ公式ホームページをご覧ください。

公式HP <https://wajiro.info>

facebookでも、コミセンわじろの日常を発信中！

facebook www.facebook.com/komisenwajiro



WAJICO

「残す景色」と「新しい景色」がかさなる情報誌 [ワジコ]

46

September.2024
Autumn

理系を育てる遊びと学びの機会

STEAM education - Science, Technology, Engineering, Arts, Mathematics

Contents

- わじかつ i-STEAM
- わじおし さつまいも
- わじかつ 美和台防災フェスタ
- わじとび シニアTRYアスロン
- わじくみ パトラン



活

i-STEAM

理系人材の育成を支える教材開発

コミセンわじろのさまざまな事業に関わりのある、福岡工業大学モノづくりセンターの「i-STEAM」の活動について、下戸先生と丸山先生にお話を伺いました。

Q.どんな活動ですか？

i-STEAMは、福岡工業大学独自の取り組みです。2000年代にアメリカではじまった「STEM教育」=《Science(科学)、Technology(技術)、Engineering(工学・ものづくり)、Mathematics(数学)の頭文字》に、今年度から新たにAIでは難しい創造力を伸ばすためのArts(芸術・リベラルアーツ)を追加し、Information(情報)のiを加えた教育概念です。全15回行われる課外活動で、**受講生は城東高校の電気科・電子情報科スペシャルコースから選抜された20名の生徒。そして講師は、福岡工業大学の7研究室の有志学生が務め、共同で教材開発を行います。**「i-STEAM」に関するものなら、何を創ってもOK！モノづくりセンターの環境を利用して自由に開発でき、今までいろいろなものを開発してきました。



Q.この活動ならではの魅力は？

ただ教えるだけでなく、PDCAサイクルを回しながら、企画からフォローまで学生が担います。受講する高校生からも評価をもらうことで、双方向の経験につながっています。高校生は、年上の先輩との交流や少し先の教育に触れることができ、大学生は、自分の技術を認識し、教える経験にもつながります。そしてこの取り組みは、お互いのキャンパスが近いからこそできることでもあります。

Q.今後の活動を教えてください

理系人材の育成は、日本として大きなテーマになっています。高校から急激に内容が難しくなり離脱率が増えているという課題をうけて今後は、その前の中学生に向けて理系の楽しさを伝えていきたいと考えています。身近にいる学生が教えてくれることで、「自分にもできるかもしれない」と思ってもらい、「理系って楽しい！」という環境を近くに作ることを目指しています。



活

美和台防災フェスタ

地域の人は地域で守る！共助を意識した防災訓練



地震が各地で起こり、「防災」に対する関心が高まっているのではないのでしょうか。今回は、美和台校区で開催された「美和台防災フェスタ」の目的や活動の内容について、美和台公民館の田原館長にお話を伺いました。

Q.どんな活動ですか？

6月の末に、美和台校区内の「防災フェスタ(避難訓練)」を約6年ぶりに行いました。「防災フェスタ」は、美和台校区自治協議会の自主防災会を主体としていて、災害を想定した内容で、**対策本部の設置から避難所開設の流れの確認。そして、各町内会自治会が、どこでどういう役割があるのか知ってもらい、共有することの2つの目的**があります。特に、今回、防災フェスタで得られた体験や防災知識について、町内役員並びに組長住民皆さままで是非とも共有していただき、次の方へ引継ぎをしていただければ幸いです。

自分で避難できる方は良いですが、町内に住んでいる要介護の方や高齢の一人暮らしの方など、自分だけで避難するのが難しい人に対して、**災害の「3助」(自助・共助・公助)のうちの「共助」の思いを持つことを意識して行っています。**「町内の人は町内会で守る！」その意識を町内の皆さんに持ってもらいたいと思っています。

Q.この活動ならではの魅力は？

事前の調整など大変だった部分はありますが、今回は校区だけでなく、水道局、消防局、福岡和白病院、東区保健福祉センター、介護ショップすまいる、あんあんリーダー会の皆さんなど多くの方に参加・協力していただきました。ただの避難所の開設だけでなく、給水や消火の体験、AED(自動体外式除細動器)の使い方など、それぞれの体験ブースを導入しました。そこが他の校区の防災訓練と違うところだと思います。校区の方からも体験ブースがあって良かった！という声も聞かれました。実際に避難所が開設された状況にできる限り近い環境を作り、イメージしてもらうことが重要だと感じています。

Q.今後の活動を教えてください

今後は非常食の保存期間なども考慮し3～5年周期で実施していきたいと考えています。防災は、被災したその時だけでなく、日頃からのコミュニケーションが重要。そのため、町内にどんな人が住んでいるのか、民生委員や町内会の皆さんからの情報を集めることも意識していきます。地縁を活用して、校区全体で防災としての取り組みを強くしていきたいです。



推

さつまいも

食欲の秋。旬を味わう芋の魅力

これからの季節、食欲の秋にぴったりの食材として紹介するのは、奈多や三苦で多く栽培されている「さつまいも」です。奈多いもについては、以前のwajico26号で紹介していますが、その歴史は**今から約200年前まで遡ります。**地域で今でも親しまれているさつまいもをぜひ、この時期に食べてみてください。さまざま食べ方がありますが、今回は子どもにも大人気の、「大学いも」です。ホクホクのさつまいもに、甘いみつが絡んだ逸品です。



大学いもの作り方

- さつまいも(小)……1本(約200g)
- 砂糖…大さじ2 ● しょうゆ…小さじ1
- サラダ油…大さじ2 ● 黒ごま…適宜

【作り方】① さつまいもは一口大(1辺4cm)の乱切りにする。水に5分ほどさらし、よく水けをきる ② フライパンにさつまいもと砂糖、醤油、サラダ油を入れ、中火にかける ③ 油をきって器に盛り、黒ごまをふりかけたら完成！

