

無病息災を願って どんど焼き

1月各地区の恒例行事の「どんど焼き」。瓦田区では、1月8日(祝・月)に、瓦田公民館横で行われました。

孟宗竹で組んだ井桁いげたの中に、家々から持ち寄ったしめ縄やお正月飾りなどを入れ、今年の干支である戌年の代表者たちが点火しました。

竹の爆ぜる音が響き渡る中、参加者たちには、かっぽし酒やぜんざいなどがふるまわれ、赤々と燃える火を眺めながら心身を温め、1年の無病息災などを祈念しました。



こみずき 小水城の会が ふくおか地域づくり活動賞を受賞

旭ヶ丘1丁目にある小水城跡を愛護し、日頃から地元の歴史を学んでいる「小水城の会」が、第10回ふくおか地域づくり活動賞の特定テーマ部門で表彰されました。

「ふくおか地域づくり活動賞」は、地域づくりネットワーク福岡県協議会が、福岡県内でさまざまな地域づくり活動に取り組んでいる団体の中で、特に活動状況が顕著である団体に対し、表彰をしています。

2月16日(金)まで市役所1階ロビーに、贈られた賞状と、上大利小水城跡の紹介を展示しています。



安全安心なまちを目指して 平成30年消防出初式

新春恒例の消防出初式が1月14日(日)、春日市の春日野中学校で大野城市、春日市、那珂川町の消防団と春日・大野城・那珂川消防本部の合同で行われました。

航空自衛隊音楽隊の力強い演奏に合わせて、総勢約400人の消防署員・消防団員が入場行進した後、消防団による小隊訓練や小型ポンプ操法、ポンプ車操法など日頃の訓練の成果を披露しました。

大野城市の消防団は、団に対する表彰旗表彰を始め、合計37人の団員が長年の活動や日頃の功績に対して、県知事・県消防協会などから表彰を受けました。



大文字

昨年の秋から始めた、運動と食事の見直し。3日坊主にならずに続けています。

筋力トレーニングとして、腕立て伏せやスクワットといったメニューで、自分の体重を使っただけで鍛えています。いつでもどこでもやれるのがポイント。軽い負荷から始めて、急がずじっくりと取り組んでいくことで、ベルトの穴1つぶん、体が引き締まってきました。

食事に関しては、健康的な体を作るために必要な食材として、糖質を減らし、タンパク質と脂質をしっかりとるようにしています。毎日のことなので、一生続けられるように無理のない範囲での見直しです。

2つとも、本との出会いがきっかけ。久々に自分を変えることができたような気がします。

とはいえ、まだまだ道半ば。寒い日々が続きますが、春に元気に芽をだせるようにしたいものです。

⑧