

はるかぜだより

令和2年8月1日号

東風コミュニティセンター『はるかぜ』
糸島市潤四丁目10番2号
TEL・FAX 321-1114
harukaze.k@city.itoshima.lg.jp
休館日：毎週月曜日・年末・年始



東風校区行事中止が決定！

7月18日（土）、臨時区長会において、体育委員会、青少年育成会、文化委員会それぞれの団体より今年度の事業の見直しについて提案があり、協議の結果、東風校区の主な行事の中止が決定しました。

不特定多数が集まるイベントにおいて、コロナ対策を行いながらでは、交流はできないという判断になりました。開催する予定のイベントについても今後の状況によっては急遽中止になることもあります。ご理解いただきますようお願いいたします。

《中止が決定した行事》

- 9/13(日) 多世代交流スポーツフェスタ
- 10/18(日) 第15回東風校区文化祭
- 11/1(日) 第14回九州大学留学生交流会

《開催予定の事業》

- 11/15(日) 秋季球技大会(グラウンドゴルフ)
 - 11/29(日) はるかぜ音楽祭
- ※今後の状況によっては中止・変更があるかもしれません。随時のはるかぜだよりでお知らせしていきます！

東風コミュニティセンター来館時のお願い



東風コミュニティセンターでは引き続き、コロナ対策のため、検温、マスク着用、ソーシャルディスタンス、換気、手洗い、使用後の消毒をお願いしています。また、利用の代表者は当日の参加者の氏名、連絡先の記録をお願いします。※運動時のみマスクをはずすことができます。



今年は機械で田植え！

東風小学校では毎年5年生が田植え体験を行っています。今年はコロナ禍のため、校区在住の田中幸成様に機械で植えていただきました。子どもたちは植える様子をマスク着用で見守りました。秋の収穫が体験できるとよいですね。



ひまわりの花が咲きました

東風小学校3年生が担当しているひまわりの花が大きな花を咲かせています。今年は新型コロナ感染拡大防止のため子どもたちは水やりだけを行い、東風支部と先生の手で移植やお世話を行いました。



～講座案内と募集～

申し込み：東風コミュニティセンター（321-1114）
 受付時間：8時30分～17時（月曜休館）

開講式

「正しい歩き方を知ろう！」 ～ウォーキング講座～

第1回

正しい歩き方を知ることによって日常の中にウォーキングを取り入れやすくなり、健康な体づくりへと繋がっていきます

日時 9月9日（水）10時～11時30分

講師 高杉 龍元さん（糸島市地域活動指導員）

会場 大ホール及びセンター周辺

参加費 無料

定員 30名（先着順）



《もってくるもの》

水分補給できるもの

汗ふきタオル

履きなれた靴、ヨガマット

※ヨガマットは貸し出しもできます。

来館の際にはマスクの着用をお願いします

※申込み8/29（土）までに

令和2年度
 健康づくり講座年間予定

○募集人員 ウォーキング15名

健康講座30名

○毎回募集（はるかぜだより掲載）

○参加費はその都度徴収

○今後の状況で中止・変更があります

◆日程及び内容◆

第2回

10月1日（木）ウォーキング

福吉の歴史を訪ねて

講師：森田季久さん

第3回

11月（日にち未定）ウォーキング

宝当神社と唐津街道

第4回

12月（日にち未定）ウォーキング

姪浜の歴史と唐津街道

第5回

1月14日（木）

福岡大学病院がんセミナー

現在のがん治療等について

おしらせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、子ども服のリサイクル受付を一時中止しています。また再開しましたら、はるかぜだよりでお知らせ致します。



夏バテして いませんか？



保健師コラム第2号
 管理栄養士による
 特別号

夏は食欲が落ち、炭水化物に偏った食事が増えるため、体調を崩しやすくなります。元気に過ごすためにも、栄養バランスを整え、夏バテ予防に効果的な食事を摂りましょう。

★3つの食品を揃えてバランス良く

①エネルギー源食品
 身体を動かす力

ご飯 パン
 麺 いも類



②たんぱく質源食品
 からだをつくる

大豆製品 魚肉
 卵 乳 乳製品



③ビタミン、ミネラル源食品
 からだの調子を整える

野菜 果物 海藻



★ビタミンB1・Cを含む食品で疲労回復

ビタミンB1：豚肉・豆腐・味噌・玄米・モロヘイヤなど

ビタミンC：じゃが芋・ブロッコリー・赤ピーマンなど

問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

校区担当：山本・前田・大鹵・井上

東風ダーツ倶楽部

7月から新しくサークルとなった東風ダーツ倶楽部。ダーツは的を狙って矢を投げたり、点数を暗算で計算したり、身体も頭も使うスポーツです。コロナ対策もされ、楽しく活動しています。見学歓迎です！

★第1、第3日曜日 13時～15時

