

前原南コミュニティセンター **みなみ**
Center だより
 ~私たちの南校区は私たちの手で~

糸島市立前原南コミュニティセンター
 前原南校区運営委員会
 令和5年12月1日第9号発行
 (TEL&FAX 324-1763)
 休館日: 毎週月曜日・年末年始
 maebaruminami.k@city.itoshima.lg.jp

**前原南校区
 ふれあい文化祭**

秋晴れの空の下、盛大に開催されました!!

11月4日(土)、5日(日)、前原南小学校と前原南コミュニティセンターにて
 校区ふれあい文化祭が開催され、多くの方が来場されました。



餅つきは、みんなで協力して
 ぺったんぺったん。楽しい時間
 でした。



マルシェ野菜、漬物、クレー
 プ、ガラス絵、くじ等
 盛りだくさんでした。



コミュニティセンター
 『フラダンスサークル』等
 子どもたちも大喜びでした。



幼稚園やたくさんの方の行政区、
 サークルからの展示で「コミュニ
 ティセンターの中はいっぱいこ
 なりました。

12月・1月の行事予定

月	日	曜日	時間	行事	月	日	曜日	時間	行事
12	2	土	13:30	人権映画祭	12	22	金	15:00	区長会
	9	土	9:30	男性料理教室		28	木		仕事納め
	10	日	9:00	ウォーキング&モルック大会	1	4	木		仕事始め
	16	土	13:30	校区運営委員会拡大理事会		9	火	19:30	学校施設利用調整会議
	17	日	10:00	昔なつかしスイーツ作り		10	水	10:00	コミセンサークル会議

校区グラウンドゴルフ大会を実施

11月19日(日)9:00より前原南小学校運動場で、校区グラウンドゴルフ大会が行われました。真冬並みの寒さの中でしたが、参加者の皆さんはものともせず元気にプレイされていました。大会の成績は次の通りです。おめでとうございます！

団体の部	個人の部
1位 老松町	1位 諸熊 清明(篠原3)
2位 篠原2区	2位 堀川 孝道(中央)
3位 篠原3区	3位 徳島 敏隆(篠原2) 敬称略



見事、優勝を飾った
老松町 A チームのみなさん ←

「隠れ脱水」に 要注意！！



隠れ脱水とは、気づかないうちに体内の水分が奪われることで、脱水症状の一手手前の状態です。冬場の空気の乾燥や水分摂取の不足で、自覚のないまま進んでしまいます。

★隠れ脱水のサイン★

- ・口の中の乾燥
- ・便秘の悪化
- ・体がダルい
- ・集中力が続かない
- ・皮膚が乾燥している
- ・立ちくらみがする
- ・靴下を脱いだ後、跡が10分以上残る

★予防方法★

- ・1日約1.2ℓを目安にこまめに水分補給をする
利尿作用の少ない水や白湯がおすすめです。起床後や入浴前後は意識して飲みましょう。
- ・食事をしっかり摂る
食事からの水分摂取も大切です。汁物やご飯、水分量が多い野菜や果物を活用しましょう。
- ・部屋の湿度を50～70%に調節する
体の表面から奪われる水分量を減らせます。

問合せ 糸島市健康づくり課 ☎332-2069

昔なつかし スイーツづくり

日時 12月17日(日) 10時～12時
場所 前原南コミュニティセンター
対象 小学4年生以上20名限定
内容 昭和のマカロン「カルメ焼き」
いろいろフルーツ「フルーツ飴」
主催 青少年育成前原南校区民会議
共催 青少年育成指導員会・前原南 CC

詳細は別紙
配付済み

コミセン健康づくり講座 「男性料理教室」

手軽にできる健康的なメニューに挑戦しましょう！今回は、中華料理の定番です。炒めるだけで手軽にできる「酢豚」に挑戦しましょう。

日時:12月 9日(土)9:30～12:00
場所:前原南コミュニティセンター調理室
今回の料理:「酢豚」「杏仁豆腐」

「凉拌三絲(リャンバンサンズー)」
参加費:500円程度 エプロン・バンダナを持参
対象者:成人男性 まだ応募受け付けています。
申し込み先:前原南コミュニティセンター
(電話:092-324-1763)

お知らせ

12月のコミュニティガーデンの活動は、お休みします。

12月3日(日) コミュニティセンターは床のワックス掛けにより全館使用できませんのでご了承ください。

資源倉庫も
12/29～1/3まで
お休みします。

～ 年末年始 12月29日(金)から1月3日(水)まで休館 ～
新年は4日(木)から開館いたします。皆さまよいお年をお迎えください。