

## 前原南コミュニティセンター ♪ 今年度の講座活動状況 ♪

今年度も校区の皆様に参加していただき楽しい講座を開催することができました。  
 令和6年度は5月のセンターだよりで新しく始まる講座の募集をします。



男性料理教室 みんなで協力して作った料理  
 おいしかったですね。



ガーデンボランティア 皆様のおかげで  
 一年中花壇は花でいっぱいになりました。



健康づくり いろいろ学んで運動して、  
 新年度も元気な体づくりをしましょう。



みなみ探検隊「やさしい日本語を使う」  
 ともなう会のみなさんと楽しく学びました。

### 3月・4月・5月の行事

月	日	曜日	時間	行事	月	日	曜日	時間	行事
3	9	土	9:30	校区会計監査	4	13	土	10:00	校区社協総会
	16	土	9:00	ガーデンボランティア		20	土	10:00	校区運営委員会総会
	16	土	13:30	運営委員会理事会		20	土	11:00	校区民会議総会
	19	火	8:30	全館清掃	5	14	火	19:00	青パト講習会
	27	水	15:00	区長会		18	土	10:00	南支部総会(市同協)

**おねがい**

全館清掃のため**3月19日(火)8:30~13:00**は入館できません。  
 ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

## 能登半島地震に前原南校区より災害義援金を送りました

今年1月1日に発生した能登半島地震はその後の津波の被害も重なって甚大な被害を及ぼしています。校区住民の皆様方はそれぞれの方法で支援の気持ちを表されておられるかと思いますが、校区では皆様からいただきました活動費の一部を義援金として寄付させていただきましたのでご報告いたします。

## ボランティアを募っています！

### ① 青色パトロールカー巡回協力者

5月に行われる青色パトロールカー講習会に参加をして、「青パト実施者証」を取得すると、青色パトロールカーを運転したり(要普通自動車運転免許)、同乗することができます。

あなたも前原南校区の青色パトロールカー「みなみちゃん」に乗って、子どもたちの見守りを行っていただけませんか。2、3人で組を作り、都合の良い時間にパトロールをしていただきます。

### ② 児童見守り隊協力者

子どもたちの登下校の安全を守るために、朝の登校時間や午後の下校時間に子どもたちが通る道路に立って見守り活動を行っています。運転者からも見えやすいように、また犯罪の抑止効果にもなることから、黄色の帽子とベストを身に付けて活動しています。

※①②についてご協力いただける方は、前原南コミュニティセンターまで、お知らせください。  
(TEL092-324-1763)



## コミュニティガーデンボランティア

～3月定例活動日のお知らせ～

日時:3月16日(土) 9:00～10:00

場所:前原南コミュニティセンター 花壇

持ってくるもの:軍手、お茶、移植ゴテ

花壇はチューリップが芽を出し、ノースポールやビオラなど春の花が元気に咲き誇っています。

お花の好きな方、花壇作りに参加しませんか！

ワイワイ言いながら楽しくやっています！

※雨天の場合は中止です。

ご協力いただける方は、前原南コミュニティセンターまでお知らせください。(TEL092-324-1763)



## 良い睡眠で

健康コラム第45号

### からだもこころも健康に

「春眠暁を覚えず…」とあるように、春はぐっすり眠りやすい季節ですね。睡眠は、食事や運動と同様に人間の健康と深く関係しています。この機会に「睡眠」について考えてみませんか？

睡眠を快適にする3つのポイント



#### 1. 日中は活動的に過ごす

→日光を浴びることにより、夜間のメラトニン(眠りを誘うホルモン)分泌量が増加し、安らかな入眠に繋がります。

#### 2. アルコールを寝酒にしない

→お酒により一時的に入眠しやすくなりますが、中途覚醒が増えて眠りが浅くなり、熟睡感が得にくくなります。

#### 3. 昼間の眠気で困らない程度の睡眠を

→個人差はありますが、成人は6時間以上の睡眠が必要です。ただし、高齢者は長時間の床上時間が健康リスクとなるため、8時間未満の睡眠にしましょう。



問合せ:糸島市健康づくり課 ☎332-2069



## 制服リサイクル運動にご協力をお願いします！

前中生徒会・前中PTA コラボ企画

前原中学校PTAは、生徒会と協力して、生徒と保護者が物を大切にすることを育てることと、保護者の経済的負担を軽減することを目的に制服リサイクル運動に取り組んでいます。

ご家庭に不要になった前原中学校の制服等がありましたら、ご協力をお願いします。

### 【提供をお願いしたいもの】

ブレザー・ズボン・スカート・通学かばん  
ネクタイ・リボン・ベスト・体育館シューズ・  
体操服上下・ジャージ上下・ヘルメット

【受付期間】令和6年3月1日～5月8日

【受付場所】前原中学校事務室

各校区コミュニティセンター

【問い合わせ先】前原中学校(322-2038)