



コミセンと地域のニュース

# みなかぜ

発行

南風コミュニティセンター  
第319号

TEL 322-9656

FAX 324-9183

令和5年7月1日

南風コミュニティセンターH/P  
メールアドレス

<http://www.city.itoshima.lg.jp/c005/index.html>  
[minakaze.k@city.itoshima.lg.jp](mailto:minakaze.k@city.itoshima.lg.jp)



南風コミセン ホームページ

## 災害から身を守る



### ～ 備えは十分ですか？～

今年も梅雨時期となりました。風水害など災害への備えは万全でしょうか。いざという時にあわてないように、日頃から心がけておきましょう。自宅などに危険が迫ってすぐに避難しなければならないときに、緊急的に持ち出すものを非常持出袋に準備しましょう。



スマートフォン用防災情報サイト  
「糸島防災ポータル」

## 非常持出品の例

### ●貴重品

通帳・保険証・免許証、  
印鑑や自宅・車などの予備キー  
公衆電話で使える10円硬貨。

### ●情報グッズ

スマートフォン・携帯電話の  
充電器や予備バッテリー、  
携帯ラジオ、筆記用具。

### ●救急用品・衛生用品

ばんそうこう・消毒液・胃腸薬などの常備薬、  
持病の薬、お薬手帳。マスク、簡易トイレ、  
ウエットティッシュなど。

### ●生活用品

手袋、大判ハンカチ、タオル。缶切り、  
ナイフ、ライター。ビニールシートやポリ袋。  
雨具や使い捨てカイロなど。

### ●避難グッズ

懐中電灯  
ヘルメットや防災ずきん

### ●飲料水・非常食

ペットボトル入りのミネラル  
ウォーター。  
調理なしで食べられる乾パン  
缶詰、栄養補助食品。



糸島市防災ハンドブック P.6 非常の備蓄品・持ち出し品より

## 3年ぶり！今年は、南風校区ふれあい夏祭りが8月19日(土曜日)に開催されます

～現在、夏祭り委員会で準備が進行中です。ご期待ください！～



### \*7月の行事予定\* (予定は変更になることがあります)

日	曜	時間	内容
7/1	土	10:00～	校区運営委員会理事会
4	火	10:30～	認知症予防に向けた運動「コグニサイズ」②
6	木	19:30～	体育施設調整会議
9	日	10:00～	人権講演会 講師：山口 裕之さん オカリナ演奏と語りの人権コンサート「いのちのうた」
11	火	10:30～	認知症予防に向けた運動「コグニサイズ」③
14	金	10:00～	0才からのおはなし会(そよ風文庫)
15	土	10:00～	南風小・中学生将棋教室②
18	火	10:30～	認知症予防に向けた運動「コグニサイズ」④
19	水	10:00～	南風パソコンサロン 
20	木	13:30～	区長会 
27	木	10:00～	ハーブと薬草のお勉強会① ～ハーブティーパーティ～

## 夏野菜の魅力 再発見！！

健康コラム第37号



夏野菜には、夏に補いたい水分・ビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷり含まれています。野菜によって含まれる栄養素が違う為、様々な夏野菜を楽しむとバランスもバッチリです。この夏は夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

### ミニ知識

---夏野菜に含まれる成分と効果---

βカロテン⇒夏風邪予防  
疲労回復

カリウム ⇒高血圧予防

カルシウム⇒骨粗しょう症予防



### 夏野菜にピッタリ♪簡単梅ソース

- ①種を除いた梅干し80gを包丁で細かくたたく。
- ②砂糖小さじ1みりん大さじ1酒大さじ1を耐熱容器に混ぜ、600Wで20秒加熱。
- ③ ①を入れ、よく混ぜて完成。



問合せ：糸島市健康づくり課

☎332-2069

# 参加者募集中!

お申込みとお問合せは 南風コミセンへ Tel.322-9656 FAX 324-9183  
メール minakaze.k@city.itoshima.lg.jp



## コミセン主催講座

### 「ハーブと薬草のお勉強会 第1弾」



～ハーブティーパーティー・爽やかなひと時をご一緒に!～

フレッシュハーブを使ったさわやかなハーブティーを飲みながら、  
楽しくお話しませんか?

ひと時…夏の暑さを忘れてリフレッシュしましょう!



◆ 日 時 : 7月27日 (木) 10:00~12:00

◆ 講 師 : 久我 智美 さん

日本園芸協会・薬草コーディネーター

◆ 場 所 : 南風コミュニティセンター 1階 研修室

◆ 参加費 : 100円 ◆ 定員 : 15名程度(先着順)

※お申込み先 : 南風コミュニティセンター Tel. 322-9656



## コミセン主催講座 コミュニティ カレッジ

### 「南風パソコンサロン」

パソコン、スマートフォン、タブレットなど使い方がわからなくて困ったことはありませんか? 質問にお答えします。

お気軽にご参加ください。申込不要・参加費無料です。

◆ 日 時 : 毎月第3水曜日 10:00~11:30

※7月は19日、8月は16日、9月は20日です

◆ 講 師 : 田邊 宣一さん

◆ 場 所 : 南風コミセン 1階 会議室

◆ 持ち物 : パソコン、スマホ、タブレットなど

◆ お申込み : 不要 (どなたでも受講できます)

※お問合せ先 : 南風コミュニティセンター Tel. 322-9656



## ～認知症予防に向けた運動「コグニサイズ」講座～ 開催中です!

「コグニサイズ」とは、国立長寿医療研究センターが開発した、運動と認知課題を組み合わせた認知症予防を目的としたプログラムです。運動課題と認知課題、これらを両方同時に行い心身の機能を効率的に向上させます。

◆ 日 時 : 1回目 6月27日 いずれも火曜日  
2回目 7月4日 10:30~12:00  
3回目 7月11日 どの回からでも  
4回目 7月18日 ご参加いただけます!



◆ 講 師 : 国立長寿医療研究センター  
認知症予防プログラム「コグニサイズ」実践者  
ウエルネスボディケア協会 会長

平井 かおりさん

◆ 場 所 : 南風コミュニティセンター 1階 研修室

※お申込み先 : 南風コミュニティセンター Tel.322-9656

◆ 持ち物 : 水分補給のための飲み物、タオル  
運動しやすい服装、運動できる上履き



国立長寿医療研究センター予防老年学研究部HPより

## 『こども英会話』体験レッスン受付中!

カードゲームで楽しく英語の基礎を身につけませんか?

★レッスン日 木曜日 (月3回)

★時 間 小学生コース 16:00~16:50

★場 所 南風コミュニティセンター 会議室または研修室

★会 費 月 額 3,000円

★教材費 年1回 2,000円程度



※お問い合わせ先 : 南風コミュニティセンター Tel. 322-9656



ハロウィンパーティー



## ～フェンスに沿って植えたひまわりが大きくなりました～

5月に社会教育委員さんの手で植えられたひまわりが、すくすくと大きく育っています。元気に咲くひまわりの花を楽しみにしてください。

ひまわりの前にはラベンダー、ワイルドストロベリー、ヒソップ、ペントスなどのハーブも爽やかな姿で、来館の皆さまをお迎えています。ハーブはセンター主催の「ハーブと薬草のお勉強会」で教材としても使います。

ワイルドストロベリーが可愛い実をつけました



大きくなったひまわり