



令和5年8月1日

南風コミュニティセンターH/P  
メールアドレス

コミセンと地域のニュース

# みなかぜ

http://www.city.itoshima.lg.jp/c005/index.html  
minakaze.k@city.itoshima.lg.jp

発行  
南風コミュニティセンター  
第320号  
TEL 322-9656  
FAX 324-9183



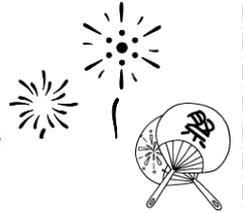
南風コミセン ホームページ



## ～「第20回 南風ふれあい夏祭り」開催のお知らせ～

待ちに待ったふれあい夏祭りが久しぶりに開催されます。お誘い合わせてご参集ください！

- ◆ 日時：8月19日（土） 17：00開始予定
- ◆ 場所：南風小学校 運動場
- ◆ 内容：子どもこし場内一周、ステージ、模擬店、抽選会、ミニ花火大会 など



※別途配布のプログラム(青色の用紙)に抽選番号があります。夏祭り当日、忘れずに受付に出してください。

## いと♡ガールズ結成5周年記念

### 「昭和レトロ祭り」を開催します！！

地域の皆さまに感謝を込めて、昭和の懐かしさを体験していただきます

- ◆ 日時：10月15日（日） 11：00～15：00
- ◆ 場所：南風コミュニティセンター 2階 大研修室 他
- ◆ 内容：ステージ（南風校区の方々に昭和の曲で出演していただきます）  
三線演奏、コーラス、フラダンス、バンド、いと♡ガールズ など



「いと愛ガールズ」南風コミセン登録サークル  
糸島市・福岡市でのボランティア活動のほか、糸島市内のコミュニティセンターでは、健康講座やみんなが元気になるための啓発活動を行っています。また歌って踊れるMCとして、今や糸島市内の校区行事にも欠かせない団体となっています。



### お店も出ます

いとしまこども食堂、お漬物屋さん、パン屋さん  
デザート屋さん、駄菓子屋さん、お花屋さん  
唐揚げ屋さん、たこ焼き屋さん、喫茶コーナー  
昔懐かしゲームコーナーなど



お誘いあわせておこしく下さい ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

※お問合せ先：南風コミュニティセンター TEL 322-9656

## 市同協南風支部では、人権標語を募集しています ～たくさんのご応募をお待ちしています～

今回同時配布の緑色のチラシをご覧ください。（8/31木曜日締切）お問合せ先：南風コミセン322-9656



## \*8-9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
8/4	金	10:00～	0才からのおはなし会(そよ風文庫)
5	土	10:00～	南風小・中学生将棋教室③
16	水	10:00～	PCサロン
17	木	13:30～	区長会
19	土	17:00～	南風ふれあい夏祭り
9/8	金	10:00～	0才からのおはなし会(そよ風文庫)
12	火	10:00～	ハーブと薬草のお勉強会② ～ハーブを使った和菓子づくり～
16	土	10:00～	南風小・中学生将棋教室④
17	日	集合9:10	校区モルック大会（南風小運動場）
20	水	10:00～	PCサロン
21	木	13:30～	区長会
26	火	14:00～	健康づくり講座～体幹をきたえるストレッチ～

## 8月10日は

### ハート(心臓)の日です



健康コラム  
第38号

「健康ハートの日」は、生活習慣を見直して血圧や脈をチェックすることで、「こころとからだの休日」となるよう願った日と言われています。休みなく働いている心臓を思いやり健康について考えてみませんか？

不整脈には治療が必要なもの、危険性が少ないものがあります。検脈で安静時の脈をチェックしてみましょう！



- ①手のひらを上にする
- ②指3本で親指側の手首を軽く押さえる(右図)
- ③1分間、脈の回数を数える



- ・リズムが整っているか
- ・脈がとんでいないか
- ・脈拍の回数かどうか(標準値は1分間で60～80回)
- ・脈の強さに違いがないか

問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

# 募集のお知らせ!

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



## 青少年育成指導員会より 標語募集のお知らせ

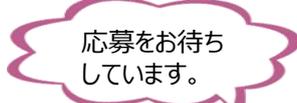
《…南風校区に、居住又は勤務の方…》  
『安全・安心のまちづくり』の標語を  
作ってみませんか!! (募集)  
※詳細は、今回同時配布の募集チラシをご覧ください。

### <応募方法>

- ・35字以内
- ・8/31(木) 〆切  
(豪華!参加賞あり)

### <入賞作品の選考>

- ・文化祭で決定。  
(豪華!副賞あり)



【一次選考を「南風校区青少年育成指導員会」で行います】

## コミセン主催講座「南風パソコンサロン」

パソコン、スマートフォン、タブレットなどを使っていて、わからないことがあつたら…お気軽にご参加ください。



- ◆日時: 毎月第3水曜日 10:00~11:30  
※8月は16日、9月は20日、10月は18日です
- ◆講師: 田邊 宣一さん
- ◆場所: 南風コミセン 会議室
- ◆持ち物: パソコン、スマホ、タブレットなど
- ◆お申込み・参加費: 不要 (どなたでも受講できます)



※お問合せ先: 南風コミセン Tel 322-9656

## コミセン主催「ハーブと薬草のお勉強会②」



### ~ハーブを使った和菓子づくり~

まだまだ残暑がきびしい9月…フレッシュハーブをあしらった爽やかな和菓子を作りませんか?  
美しく優しさあふれる和菓子で夏の疲れをいやしましょう。

- ◆日時: 9月12日(火) 10:00~12:00
- ◆講師: 田中 倫子 (たなか みちこ)さん  
創作和菓子 香菓~かぐのみ~代表  
和菓子製造技能士2級  
製菓衛生師
- ◆場所: 南風コミュニティセンター 1階 調理室
- ◆持ってくる物: エプロン、三角巾、おしぼりタオル2本  
持ち帰り用の容器
- ◆参加費: 1,800円 制作2品 おみやげ1品
- ◆定員: 10名程度(先着順とさせていただきます)



※お申込み先: 南風コミセン Tel 322-9656

## コミセン主催 健康づくり講座 「体幹をきたえるストレッチ 他」

今年度も糸島市 地域活動指導員の高杉さんによる健康づくり講座を開催いたします。(3回実施)  
気持ちよく身体を動かしてリフレッシュしましょう!

- ◆日時  
① 9月26日(火) 14:00~15:30  
② 10月31日(火)            "  
③ 11月21日(火)            "
- ◆講師: 高杉 龍元さん(糸島市 地域活動指導員)
- ◆定員: 各回15名程度(先着順とさせていただきます)
- ◆場所: 南風コミセン 2階大研修室・1階研修室
- ◆参加費: 無料
- ◆持ち物: 飲み物、タオル、運動ができる服装



※お申込み先: 南風コミセン Tel 322-9656



## コミセン主催講座

### 「おとなの英会話(超初心者向け)」

子どもが習うメソッド(カードゲーム)で楽しく英語を学びませんか。  
英会話を“いちから始めたい 超!初心者の方”向けの講座です。

- ◆日時: 10月5日、10月19日、10月26日  
(木曜日 14:00~15:30)
- ◆講師: 井福 由美子さん  
南風コミセン認定サークル「子ども英会話」指導者
- ◆定員: 7名(先着順とさせていただきます)
- ◆場所: 南風コミセン1階 研修室
- ◆参加費: 無料
- ◆持ち物: 筆記用具、水分補給のための飲み物



※お申込み先: 南風コミセン Tel 322-9656



## そよ風文庫主催

### 「0才からのおはなし会」開催のお知らせ

そよ風文庫は南風コミュニティセンター登録のボランティアサークルです。今年の7月で21才になりました!

毎月第2金曜日の10時から、南風コミュニティセンターでおはなし会を開催しています。小さなお子さんだけでなく、どなたでもご参加いただけます。一度のぞいてみてください。

- ◆8月の開催日は 8月4日 金曜日 10:00~  
(8月の第2金曜日は山の日と重なりますので 8月4日に変更)
- ◆これからの予定  
9月8日、10月13日、11月17日、12月8日  
※第2金曜日 10:00~
- ◆場所: 南風コミセン1階 談話室



※お問合せ: 南風コミセン Tel 322-9656