



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323号
TEL 322-9656
FAX 324-9183



令和5年11月1日

南風コミュニティセンターHP
メールアドレス

<https://www.city.itoshima.lg.jp/c005/index.html>
minakaze.k@city.itoshima.lg.jp

南風コミセン ホームページ



～ 第24回 南風校区文化祭 ～

開催日時：11月11日(土) 8:40～15:30 会場：南風小学校

南風小学校児童のみなさんの発表や校区の方々の作品展示、食バザー、物品バザーなど、学校と地域が一体となって実施します。詳しくは、**今回全戸配布の文化祭カラー案内**をごらんください。



★★★ Light up, Cheer up, Minakaze! ★★★ 南風校区運営委員会よりイルミネーション点灯のお知らせ

11月26日(日)の夕刻から、南風コミュニティセンターにイルミネーションが灯ります。
今年で3年目を迎えるライトアップ！一日に2時間、今年も多久川沿いがキラキラきらめきます。
期間は12月終り頃までです。みなさま、お楽しみください ☆☆☆☆☆☆☆



多久川沿いから見た
お昼の南風コミュニティセンター

～人権標語表彰式と人権映画祭開催のお知らせ～

1948年12月10日に、国際連合総会で採択された「世界人権宣言」にちなみ、日本では毎年12月4日から10日までの期間を「人権週間」としています。南風校区でもこの期間に、8月に募集した人権標語の表彰式と人権映画祭を開催します。この機会に、あらためて人権について考えてみませんか。
詳しくは、今回同時配布の「～人権映画祭のご案内～(緑色のチラシ)」をご覧ください。



©2019 長島大陸映画実行委員会

- 日時 12月3日(日)
 - 9:15～ 開場・受付開始
 - 9:30～ 開会式・人権標語表彰式
 - 10:00～ 「夕陽のあと」上映開始(133分)
- 会場 南風コミュニティセンター 2階 大ホール
- 入場無料(事前申込不要)

鹿児島県長島町を舞台に、産みの親と育ての親、DV、乳児遺棄、養子縁組制度などの問題を、母になりたい2人の女性を通して描いた作品。2019年公開
主演：貫地谷しほり/山田真歩

** 11・12月の行事予定 ** (予定は中止または変更になることがあります)

日	曜	時間	内容
11/3	金(祝)	9:00スタート	校子連主催ウォークラリー大会
		12:00～受付	第27回糸島地区小・中学生将棋大会
5	日	9:00～	「玉ねぎ栽培&収穫」申込開始
11	土	8:40～	第24回 南風校区文化祭
12	日	10:00～	校区運営委員会理事会
15	水	10:00～	南風PCサロン
16	木	13:30～	区長会
17	金	10:00～	0才からのおはなし会(そよ風文庫)
21	火	14:00～	健康づくり講座～おうちでできるストレッチ～
26	日	15:30～	もちつき&イルミネーション点灯
12/2	土	10:00～	南風小・中学生将棋教室⑦
3	日	9:30～	人権標語表彰式・人権映画祭
8	金	10:00～	0才からのおはなし会(そよ風文庫)
10	日	9:50集合	玉ねぎ苗植え
17	日	10:00～	チューブストレッチ運動講座

生活の乱れ = 免疫力の低下

健康コラム第41号

生活の乱れは、免疫力を低下させる原因です。寒くなるにつれて、免疫力が低下し、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。免疫力の維持・向上に取り組みましょう。

❌ 免疫力低下！NG生活習慣

- 偏った食事
→ バランスの良い食事を心がける
- 睡眠不足
→ 寝る前のスマホ使用は睡眠に悪影響
- 運動不足
→ 息切れしない程度の運動でOK
- ストレスが溜まっている
→ ストレス解消のための、暴飲暴食、過度な飲酒は逆効果

インフルエンザの予防接種はお済みですか？

予防接種も免疫力を高める方法の1つです。高齢者インフルエンザ予防接種については、 広報いとしま10月号をご覧ください。

問合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

令和5年度「玉ねぎ栽培&収穫」参加者募集のお知らせ

本年度も子どもと保護者及び地域の人たちのふれあいの場として、「玉ねぎ栽培&収穫」の体験講座を開催いたします。
詳しくは、今回の回覧文書をご覧ください。

- ◆ 申込方法：コミュニティセンター窓口にて申込を受け付けます
- ◆ 募集数：受付順で55組(世帯)まで、なお一世帯一区画 といいたします
- ◆ 申込期間：令和5年11月5日(日曜日) 9:00～令和5年11月11日(土曜日) 17:00
※コミュニティセンターの開館時間は午前9時です、それ以前は入館できません。
※55組になり次第しめきります
- ◆ 参加費用：700円(令和5年12月10日の苗植えの時にいただきます)
- ◆ 問合せ先：南風コミュニティセンター TEL 092-322-9656 (月曜日を除く9:00～17:00)



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、タブレットなど使い方がわからなくて困ったことはありませんか…そんな時にはお気軽にご参加ください。

- ◆ 日時：毎月第3水曜日10:00～11:30
※11月は15日、12月は20日、1月は17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

◆受講料：無料

※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



もちつき&イルミネーション点灯 ～子どもたちの未来を明るく照らすために～

今年も南風コミュニティセンターにイルミネーションを灯します。今回は点灯式の前に校区の安全と住民の健康を祈って「餅つき」を行います。そこで、餅つきに参加してくれる子どもさんを募集します。ついた餅は、料理研究家・佐藤彰子先生のご指導の下、みんなで調理して美味しくいただきます！

お餅をついて、食べて、イルミネーションに灯りをともすイベントに参加しませんか？ ★★★★★★★★★★

- ◆ 日時：11月26日(日) 15:30～17:30
- ◆ 場所：南風コミュニティセンター 2階

◆ 定員：50名(先着順) ※但し、保護者なし

◆ 内容：もちつき、イルミネーション点灯

◆ 参加費：無料

◆ 持ち物：お餅つき用の道具(お持ちでない方はセンターで用意します) ※南風コミュニティセンターに持参してください。中学生はお電話でお申込みください。

お申込み多数により、締めきりました。

～ありがとうございました～



※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 健康づくり講座 「おうちでできるストレッチ」



糸島市 地域活動指導員の高杉さんを講師にお迎えして、家庭で続けられるストレッチ体操を教えてください。

- ◆ 日時：10月31日(火) 14:00～15:30
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5名程度(追加の募集・先着順)
- ◆ 場所：南風コミセン 2階 大研修室
- ◆ 参加費：無料



◆ 持ち物：飲み物、タオル、運動ができる服装
※9月受講の方は申込み不要です

※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 高齢者教室「チューブストレッチ体操」

チューブを使って楽しく気持ちよく身体を動かしましょう。

- ◆ 日時：12月17日(日) 10:00～12:00
2月18日(日) 〃
- ◆ 講師：川原 英雄さん(柔道整復師)
- ◆ 定員：5名程度(先着順)10月受講の方は申込不要です
- ◆ 場所：南風コミセン・2階大研修室
- ◆ 参加費：無料



(チューブをお持ちでない方はチューブを購入していただきます)

◆ 持ち物：チューブ、ヨガマット、飲み物、タオル

ヨガマットをお持ちでない方はセンターで用意します。

チューブ(千円)を購入される方は申込時にお知らせください。

※お申込み先：南風コミュニティセンター TEL 322-9656

認知症・フレイル予防教室「コグニサイズ」



7月にセンター主催で体験講座を行った「コグニサイズ」の実践教室です

- ◆ 日時：11月14日・28日(火) 10:30～12:00
- ◆ 講師：平井 かおりさん(コラボ登録・ウエルネスボディケア協会 代表)
- ◆ 場所：南風コミセン 1階 談話室
- ◆ 参加費：各回500円 ◆ 持ち物：タオル、水分補給できるもの

コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが認知症を予防するために作ったプログラムで、運動と認知課題を同時に行います。

どなたでも参加できます。

※お問合せ先：南風コミュニティセンター TEL 322-9656