



コミセンと地域のニュース

発行

南風コミュニティセンター

第325号

TEL 322-9656

FAX 324-9183

令和6年1月1日

みなかぜ



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

新年あけましておめでとうございます

穏やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。平素よりコミュニティセンター運営にあたりましては、深いご理解と温かいご支援を賜り心より感謝申し上げます。昨年度は新型コロナの影響を考慮しつつ、校区三大多行事の「スポーツインみな風・ふれあい夏祭り・文化祭」等が開催でき、住民の皆様の交流の場として徐々に活気が出てきたのではないのでしょうか。南風校区は発足当初より、「地域・学校・コミュニティセンターの徹底した三者連携」による街づくりが行われていることを改めて実感するところです。本年も皆様の「心豊かな人生」の実現に寄与できます様、センター職員一同努力してまいりますのでどうぞよろしくお願い申し上げます。

センター長：坂口 恵一、センター員：湯口 美帆・川口 政法

南風コミュニティセンターは、新年1月4日(木)から通常開館いたします。



糸島市人権・同和教育推進協議会 南風支部主催



オカリナ演奏と語りの人権コンサート「いのちのうた」～いのち・生きるすがたを見つめ、そとと背中を押す～

- ◎日時：令和6年1月14日(日) 9:30 開場 10:00 開演
- ◎場所：南風コミュニティセンター(ひまわり) 2階 大ホール
- ◎講師：マザー・アース人権啓発研究所主宰
オカリナ奏者 山口 裕之 さん
- ◎入場無料(事前申し込みは不要です)
- ◎問合せ先：南風コミュニティセンター (TEL 092-322-9656)

オカリナの調べで
しばし癒しの
ひと時を...



講師/演奏者プロフィール

31年間の小学校教職を辞し、人権啓発・人生応援活動に専念する。福岡県人権問題啓発研修講師団講師。社会福祉法人柚子の木福祉会監事。福岡教育文化研究所事務局員。福岡市日中友好協会副会長。地域の人権活動を支援し、人権学習の教材開発や夢創造・勇気づけ講演会に力を注いでいる。



南風コミュニティセンター講座【南風寄席】<校区社会福祉協議会と共催>



福岡で活躍の舞台女優の落語ユニット“月光亭落語会”が今年も南風に登場です
向春の候、華やかな落語で楽しいひと時をお過ごしください

- ◎日時：令和6年2月11日(日) 13:30 開場、14:00 開演
- ◎場所：南風コミュニティセンター 2階 大ホール
- ◎持ち物：室内履き(スリッパ)及び靴入れ用袋
- ◎入場料：無料
- ◎問合せ：南風コミュニティセンター ☎ 092-322-9656



月光亭落語会のみなさん

※お知らせ

会場までの移動が困難な方は、社会福祉協議会が手配する送迎をご利用いただけます。詳しくは、050-3696-4027(社協事務局)までお尋ねください。

** 1・2月の行事予定 **

日	曜	時間	内容
1/11	木	19:30~	学校施設開放調整会議
12	金	10:00~	0才からのおはなし会(そよ風文庫)
14	日	10:00~	オカリナ演奏と語りの人権コンサート「いのちのうた」
17	水	10:00~	南風PCサロン
18	木	13:30~	区長会
21	日	8:30~	みなさんぽ~座禅体験&8kmウォーク
27	土	10:00~	南風小・中学生将棋教室⑧
2/9	金	10:00~	0才からのおはなし会(そよ風文庫)
10	土	9:00~	校子連インリーダー研修

注意 安全確認用ミラー設置のお知らせ

南風コミュニティセンター建物対面の砂利敷の駐車場から出庫する際の安全確認用として、敷地内電灯の柱にミラーを設置いたしました。駐車場の坂を降りて道に出る際にお役立てください。年末年始、交通量も多くなります。事故のないよう、ご注意ください。



年末年始 12月29日(金)から1月3日(水)まで休館いたします

募集とお知らせ!

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

「あしたも、いっしょにいこう! = あんみつ姫さんといっしょ〜!! =」 (「性の多様性」について様々な立場の人の「声」を直接聴く体験学習イベント)



第一部・ゲスト3名の講話とパフォーマンス
 第二部・劇団あんみつ姫のメンバーによるトーク&ショー

- ◆ 日時: 2024年2月17日(土) 13:30~15:30
 - ◆ 場所: 南風コミュニティセンター 2階 大ホール
 - ◆ 申込: 入場無料・限定100名(先着順)
 1月10日より南風コミュニティセンターにて申込受付開始
- ※詳しくは、今回同時配布の案内ちらし(カラー裏表)をご覧ください。



「劇団 あんみつ姫」のみなさん

「みなさんぽ」~座禅体験&8kmウォーク (南風校区共創プラン推進委員会主催)

昨年好評だった企画を今年はルートを変えて再度開催いたします
 コース: 南風コミセン→宝林禅寺で座禅→庄島苺園→神在神社
 →栴島家住宅→一貴山駅(帰りはJR) 行程約8km

- ◆ 開催日: 令和6年1月21日(日) 8:30~13:00 雨天中止
- ◆ 申込み: 令和6年1月13日(土)9:00から南風コミュニティセンターにて受付 ※電話での申し込みはできません
- ◆ 定員: 20名(中学生以上・先着順)

※詳しくは、回覧の案内をご覧ください



栴島家住宅 広報いとしまNo.170より

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: 令和6年1月16日・30日(火)10:30~12:00
 - ◆ 講師: 平井 かおりさん(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。事前申し込みは不要です。
- ※お問合せ先: 南風コミュニティセンター TEL 322-9656

~スマートにソルトを使う減塩プロ

TRY! スマソルト?

健康コラム
第43号

1日の塩分摂取目標量

◆ 男性 7.5g未満 ◆ 女性 6.5g未満

◆ 高血圧の方 6g未満

(厚生労働省推奨)

高血圧予防の基本は減塩ですが、日本人は毎日目標量より2g程度多く塩分を摂取している現状です。毎日あと2gの減塩を心掛けてみましょう。

きつねうどん(塩分6.6g)

→汁を200ml
残して
3g減塩!



味噌汁(塩分1.7g)

→具沢山にして汁
が半分になると
0.9g減塩!



問合せ: 糸島市健康づくり課 ☎332-2069

「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: 令和6年2月18日(日) 10:00~12:00
- ◆ 講師: 川原 英雄さん(柔道整復師)
- ◆ 定員: 10名(前回参加の方はお申込み不要です)
- ◆ 場所: 南風コミセン 2階 大ホール
- ◆ 参加費: 無料
- ◆ 持ち物: チューブ、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。



お申込みは南風コミセンまで TEL.322-9656 FAX 324-9183

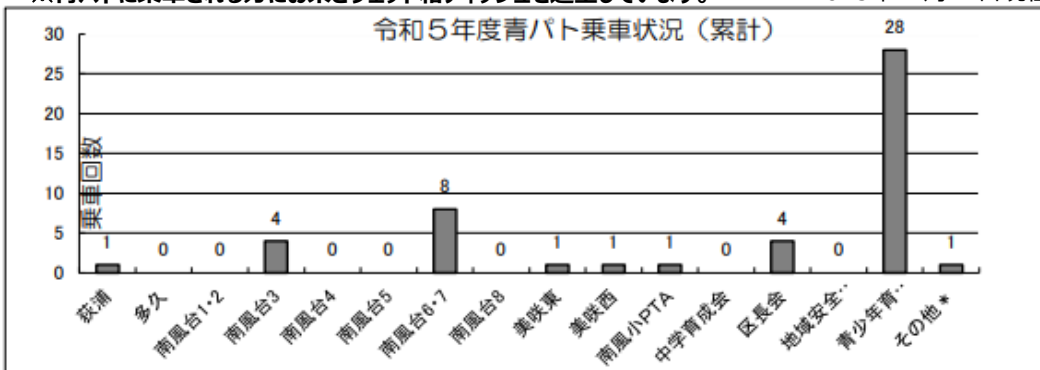
<青パト通信 '24年1月1日号>

南風校区青少年育成指導員会より

令和5年中は青パト運行を本格的に始動し、通常時に加え行政区、学校等の催しの際も積極的に巡回パトロールを実施しました。12月21日迄の運行実績は、計49回でした。※詳細は下記のとおり

※青パトに乗車される方にお茶とウェット箱ティッシュを進呈しています。

2023年12月21日現在



昨年と比べて青パトに乗車される方や乗車回数が多くなっており、皆様の安心、安全への意識の高さがうかがえます。

短時間の乗車でも構いませんので、皆様のご協力をいただき青パト運行を通じてより良いまちづくりにご協力くださいますようお願いいたします。