

****二丈館避難訓練** (12/12)**

交流プラザ二丈館で、図書館との合同訓練を行いました。

1階東側から出火したと想定し、実際のマニュアルに沿って各自動くことができました。

利用サークルの「リコーダー同好会」「はるか句会」の皆さんにご協力をいただき、職員の誘導で階段を使い西側駐輪場へ避難しました。

反省点として、「アナウンスの音が聞き取りづらかった。」「訓練としては、鎮火までの時間が短く慌ただしかった。」などの声があがりました。

冬場は、空気の乾燥や暖房器具の消し忘れ、間違った使い方などにより火災が発生しやすくなっていますので、十分注意をしてお過ごしてください。



◆印刷予約のお願い◆

2月、3月、4月は各団体の総会資料などを印刷する機会が増え、印刷室が込み合ってきます。

印刷を希望される方は、必ず、事前の予約をお願いします。

*利用時間：9：00～17：00

*次の場合は、印刷機の利用はできません。

- ・月曜日(センター休館)
- ・個人利用
- ・営利目的の利用
- ・宗教的活動の利用
- ・政治的活動の利用

1枚当たり

印刷機使用料	原紙(マスター)	50円
	インク代(印刷枚数)	1円
	用紙代	B5・A4 1円 B4・A3 2円
コピー機によるコピー代		10円

※原則、用紙は利用者が持ち込むこと
カラー印刷は不可
こもれび館深江 Tel.325-0234

健康コラム 44号

**保健師おすすめ
おうちでトレーニング**

気になる正月太り。「脂肪は早めに燃やす」を合言葉に、今日から自宅で運動を始めてみませんか。

筋トレ まずは10回

【椅子でスクワット】

- ①椅子に座り両足を肩幅に開き、つま先は外向きに30度開く(テーブルなどに手をそえると安心)
- ②息を吐きながら立ち上がる
- ③息を吐きながらゆっくり座る

筋トレ まずは10回

【つま先立ち】

- ①椅子の背もたれなどを持って立つ
- ②息を吐きながらつま先立ちをする
- ③息を吐きながらかかとを元に戻す

有酸素運動 まずは1分間

【椅子に座って足踏み】

- ①椅子にすわったまま足踏み
- ②腕を大きく振ると効果大

※運動の後は、ストレッチをお忘れなく

問い合わせ：糸島市健康づくり課

☎092-332-2069

2月・3月行事予定

- 2月 3日(土) 講座「平家物語」を読む④
- 10日(土) // ⑤
- // 青少年育成深江校区民会議
- 17日(土) 講座「平家物語」を読む⑥
- 18日(日) 深江校区海岸清掃
- // あったかコンサート
- 24日(土) 講座「平家物語」を読む⑦
- 25日(日) 講座(おいしいコーヒーの淹れ方)
- 3月 2日(土) 講座「平家物語」を読む⑧
- 9日(土) // ⑨
- 16日(土) // ⑩
- 31日(土) 校区4団体会計監査

こもれび館深江 2月号 だよ

令和6年
通巻第11号

二十歳を迎えられたみなさん、おめでとうございます！



【於：市運動公園多目的体育館】

1月8日(月)糸島市で972人を対象とした「令和6年度糸島市二十歳のつどい」の式典が市運動公園多目的体育館で執り行われました。

真新しい会場には、第1回目を飾った二十歳の若者たち614人が一堂に集い、会場は華やかな雰囲気になりました。二丈地区の対象者は92人、そのうち深江校区対象者38人が二十歳の門出を迎えました。

月形市長を始め、来賓の方々からの祝辞に続き、二十歳を代表し2人が「二十歳の誓い」を述べました。

会場には、恩師のコーナーが設けられ、恩師や友達との懐かしい再会にみなさん喜んでいました。



【一堂に集った614人の若者たち】



講座 *おいしいコーヒーの淹れ方*

二丈深江の自家焙煎のコーヒー専門店・Taisho Coffee Roaster オーナーを講師にお招きし開催します。

講師には、座学とドリップ式のデモンストレーションを行っていただき、皆さんにも自分たちで淹れたコーヒーを試飲していただきますので、ぜひ、この機会にプロから学んでみませんか。



★日 時: **2月25日(日)**

10:00 ~ 12:00

★場 所: **こもれび館深江 調理室**

★講 師: **田之畑 隆介さん**

★募集人数: **16名 (申込順)**

★参加費: **800円(材料費)**

★申 込 先: **こもれび館深江**

(定員になり次第締め切り)

★持 参 品: **筆記用具**

焼き菓子を食べながら、2種類のコーヒーを味わっていただきます。うれしいプレゼント付!



★深江あったかコンサート★

今年度最後のコンサートは、「音せらびすと」真悠子さんをお迎えし、下記の日程でピアノソロコンサートを開催します。心地よいピアノの音色に癒されてみませんか。

まだ、定員に若干の余裕がありますので、皆さんのご参加をお待ちしています。

記

**参加費
無料**

日 時 **2月18日(日) 13:30~(70分)**

場 所 **こもれび館深江 大研修室**

出演者 **「音せらびすと」 真悠子**

定 員 **80人程度 (申込順)**



~深江校区海岸清掃~



【前回の海岸清掃の様子】

前回から4か月振りに深江校区海岸清掃を下記のとおり行いますので、多くの方のご参加をお願いします。

海風が冷たい中での作業となりますので、防寒対策の上お越しください。



- 開催日: **2月18日(日)**
- 時 間: **8時30分受付**
- 集合場所: **二丈交流体験広場**

..目隠し女相撲..(12/10)

12月10日(日)松末五郎稻荷神社で、五穀豊穡を願う奉納行事、ふいご大祭・目隠し女相撲が開催されました。

七福神の顔を描いた頭巾をかぶり、まったく見えない中手探りで相手を探すため、回りから「右、左」など教えてもらい組みに行きます。最後の取り組み横綱対決は、2回の物言いがつき熱戦が繰り広げられましたが、今年の東西対決は、東に軍配が上がりました。



【女相撲取り組みの様子】

親子でクリスマス料理(12/23)



【手慣れた手っ先の参加者たち】

クリスマスイヴの前日、親子料理教室を食進会共催で開催しました。

20名の参加者は、各自自由な発想でフィッシュパイの形を作り、子供たちは手慣れた様子で料理を作っていました。

普段からお手伝いをしている子が多く、完成した料理に大満足でした。

大きなパイは食べきれず、お土産にしている子もいました。



【出来上がった品々】

【共催 深江校区食進会】

お雛様飾り

多くの方に見ていただこうと、2月1日(木)よりこもれび館深江ロビーに七段飾りのひな壇を飾ります。

センターへお越しの際はロビーの椅子に腰を下ろし、春の訪れに浸って癒しの時間を作ってみませんか。

ぜひ、ご覧になってください。



【七段飾りのひな壇】

◆◆こもれび館本棚◆◆

この度ロビーの本棚を一新しました。



【ロビーの本棚】

こもれび館ロビーと大会議室前の2か所に本棚を設置しています。

子供向けの絵本や童話、大人向けの様々なジャンルの小説など、多くの本を並べています。

これらの本は、すべて地域の皆様から寄贈されたものばかりです。

「こもれび館本棚」は、いつでも自由に借りていただき、読み終わったら返却BOXへ返していただく善意の本棚として皆様に役立ててもらっています。