

「自宅で簡単にできる
ツボマッサージ法」

秋の養生

一冬を元気に過ごすためには、
秋の過ごし方が大事—

今回の講座は、肺を強くするための秋の過ごし方、
自宅で簡単にできるツボマッサージ法、
そして、漢方の視点からの、肺に良い食べ物について
お話をします。ツボや食について学び、身体のケア
をしていきましょう。

日時：9月5日（火）10:00～11:30

場所：こもれび館深江 会議室②

講師：劉 秀麗（リュウ シュウレイ）さん

定員：20名程度

参加費：無料

申込先：こもれび館深江



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
願った日とされています。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？

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

【検脈のポイント】

- ・リズムが整っているか
- ・脈がとんでないか
- ・脈拍の回数かどうか
遅い(1分間で50回以下)
早い(1分間で100回以上)
- ・脈の強さに違いがないか

不整脈には、治療が
必要なもの、危険性が
低いもの、いろいろな
種類があります。

問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

8月・9月行事予定

- | | |
|---------|-------------------------------------|
| 8月2日(水) | あいさつ運動
中高生ボウリング大会
講座(子ども料理教室) |
| 5日(土) | 第2回夏祭り実行委員会
講座(親子でけん玉体験教室) |
| 6日(日) | 講座(深江盆踊り) |
| 11日(金) | カラオケバトル予選会 |
| 16日(水) | 深江校区夏祭り |
| 19日(土) | 深江校区海岸清掃 |
| 26日(土) | 講座(種でブローチづくり) |
| 27日(日) | 第1回サークル会議
子ども映画祭② |
| 9月2日(土) | 校区防災訓練 |
| 6日(水) | あいさつ運動 |
| 10日(日) | 第1回歌声音楽祭 |
| 24日(日) | 子ども映画祭③ |

訂正とお詫び

7月号グラウンドゴルフの個人・優勝者のお名前が
間違っていました。お詫び申し上げます。

優勝：田中 ユキエ様(下松末)

◆◆深江校区海岸清掃◆◆

7月の長雨も
終わり深江海岸
も夏本番を迎え
海水浴を楽しむ
大勢のレジャー
客がきています。



【6/11 海岸清掃の様子】

大雨による被
害は、相当なもので、海岸に打ちあがった漂着ゴミの
量は計り知れないものです。

今回は、二丈中学校の生徒並びに、先生方の協力を
得て実施しますが、より多くの方の協力が必要です。

暑い中での作業となりますので、水分補給など熱中
症対策のうえご参加いただけるようお願いいたします。

開催日：8月19日(土)

時間：8時30分受付

集合場所：二丈交流体験広場



こもれび館深江 8月号 だよ

令和5年
通巻第5号

第36回深江校区夏祭り
カラオケバトル予選会開催

8月11日(金)15時～
こもれび館深江 大研修室

8月16日(水)に行われる夏祭りを盛り上げるため、深江校区在住の14
名の方が、本選会のステージを目指して、自慢ののどを競っていただきます。
上位5名の方が夏祭り本選ステージへ進むことができます。
皆様のご声援で会場を盛り上げていきましょう！
たくさんの方のご来館をお待ちしています。

7/2 **深江川祭り**

子ども会のリーダーたちは、この日のため協力し
合いながらお札づくりを行ってきました。

当日は、早朝から海岸に集まり、宮司さんから健
康と水難事故にあわないようお祓いを受け、子ども
たちは真剣に聞き、今年の無事を祈りました。



【道元行政区川祭りの様子】

◆園児が作った七夕飾り◆

7月6日(木)はこべ
幼稚園の代表園児と先
生が、みんなで作った
七夕飾りを届けに来て
くれました。

短冊には、「ウルト
ラマンになりたい」「
プールでかおつけがで
きるようになりたい」
「にがてなたべものを
たべれるようになりた



【はこべ幼稚園代表園児】

い」などの願いが書かれていました。園児の皆
さんの願いが叶うことを願っています。



6/30 ~高齢者お楽しみ会~

深江校区社会福祉協議会主催で「一人暮らし高齢者お楽しみ会」をこもれび館深江 大研修室で開催しました。

当日は、関係者も含め75名の参加者がありステージでは、BONITO COROによるコーラスやフラリマ深江によるフラダンスが披露されました。また、おいしいお弁当も用意され、歓談の後はカラオケタイム。賑やかで楽しいひとときを過ごしました。



【フラダンスを鑑賞するみなさん】

7/1 *魚のさばき方教室*



【6品のメニュー】

今回、佐藤彰子先生を講師にお招きしアジの3枚おろしで刺身にアジの開きでフライに挑戦しました。19名の参加者は、合わせて100匹以上あるアジと格闘し、不慣れた包丁使いも、終わるころには上手におろすことができていました。参加者の皆さんは、「いつもお店の人に頼んでいたが、これからは自分でおろせそうだ。」と喜びの感想を述べられました。



【アジさばきへ挑戦】

6/24 ♪オカリナ体験教室♪

初回6月24日から7/8、7/22の3回で、オカリナを吹けるようになると、10名の方が参加し、譜面と向き合って練習されました。

参加者は、オカリナの初心者が多く、最初は見様見真似でスタートし、先生やアシスタントの方から丁寧な指導を受け、皆さんやさしいオカリナの音色に癒されながら、楽しく体験されました。

最終日の皆さんの演奏がとてもすてきでした♪



【6/24 初回オカリナ教室】

7/8 ◇人権講演会◇

7月、「同和問題啓発強調月間」の取り組みで、人権講演会を開催し、83名の方の参加がありました。

講師に、ユーモアあふれる吉村春生先生をお招きし“子どもたちの心の健康を育むために、大人たちはどう向き合ったらいいのか”講演をしてもらいました。子育て中の来場者の方から、「話が心に響き、子どもの育て方を教わった。」「とても楽しくわかりやすかった。また聴いてみたいと思った。」などの声を聞くことができました。



【メモを取りながら聴き入る参加者】



【講師 吉村 春生先生】

第1回 歌声音楽祭

今回、第1回目となる歌声音楽祭を5つのグループで開催します。素敵な歌をとおして、音楽に触れ、癒されてみませんか？

日時 **9月10日(日)**
13:30~16:00

場所 **こもれび館深江 大研修室**
定員 **80名程度(申込順)**
申込先 **こもれび館深江**

1. コーラス・コスモス

- うぐいす
- ほんとにきれい
- おおスザンナ
- 故郷の人々
- いのちの歌

2. コーラスやまびこ

- 切手のないおくりもの
- 昭和のこども
- 月光仮面は誰でしょう
- 高原列車は行く
- およげたいやきくん
- 四季糸島

3. BONITO CORO

- 小さなこの実
- 夢の世界を
- 月見草咲くころ
- 吉井浜思い出の歌

4. AMALTHIA

- CHAINS
- カリフォルニアの青い空
- ハレルヤ

5. 快演隊

- 高原列車は行く
- 長崎の鐘
- おお牧場は緑
- 山小舎の灯
- 四季糸島



BONITO CORO

★種でフローチづくり★

世界に一つだけのオリジナル「種フローチ」を作ってみませんか？いろいろな種を準備しています。出来上がった作品に、ニスを塗ったりラメで輝かせたりなど、工夫が盛りだくさんです。

お子様は、夏休みの工作づくりとして参加してみませんか？

日時：8月26日(土)
10:00~12:00

場所：こもれび館深江 会議室②

講師：泉 満子さん

参加費：無料

定員：10名程度

申込：こもれび館深江

TEL325-0234



◆第2回子ども映画祭◆

夏休み最後のイベント、アニメ映画を上映します。近くのこもれび館深江に見に来ませんか？大きなスクリーンで見ることができますよ！

日時：8月27日(日)

10時上映(1時間程度)

場所：こもれび館深江 大研修室

参加費：無料

申込：こもれび館深江

定員：80人程度

※どなたでもご覧いただけます。



【主催:青少年育成深江校区民会議】