

はるかぜだより

令和3年12月1日号

東風コミュニティセンター『はるかぜ』

糸島市潤四丁目10番2号

TEL・FAX 321-1114

harukaze.k@city.itoshima.lg.jp

休館日：毎週月曜日・年末・年始



東風校区秋季球技大会 (グランドゴルフ)

11月21日(日)に“東風校区秋季球技大会”を行いました。今回の種目はグランドゴルフ。16チーム、約140名で熱戦が繰り広げられました。成績は以下の通りです。おめでとうございます！

【優勝】

【準優勝】

【第三位】



《泊一Aチーム》



《志登Aチーム》



《浦志東Bチーム》

飛賞!!



11月12日(金)に「雷山川を守る会」 「区長会」をはじめとする草刈りボランティアの皆さんが雷山川や東風センターの草刈りを行ってくれました。ありがとうございました！



九大ジャズコンサート開催!

11月20日(土)に行われた、九州大学ジャズ研究会による“ウィンターコンサート” 心地よいジャズナンバーが参加者を魅了していました。ジャズの素晴らしさを堪能できる2時間のコンサートでした。



東風校区シニアクラブ グランドゴルフ大会

結果発表

【10月24日(日)に開催されました】



順位	氏名	行政区
優勝	吉田 弘	泊一
準優勝	高江 一馬	泊一
3位	岡本 秀子	潤北
4位	橋爪 勲	潤北
5位	三角 清市	潤北

順位	氏名	行政区
6位	橋本 千万人	浦志東
7位	石崎 弘	志登
8位	白木 友次	潤南
9位	藤川 正彦	志登
10位	中田 みどり	泊二

～講座案内と募集～

申し込み：東風コミュニティセンター（321-1114）
 受付時間：8時30分～17時（月曜休館）

コミカレ

12月のはるかぜ教養講座

日時 12月24日（金）10時～12時
 講師 野方春人さん（志登在住）
 内容 南北朝Ⅲ 阿野 蓮子
 ※若干席が空いてます。要予約制。参加無料。

人権の花

「ひまわりの種」風船飛ばし！

11月12日（金）東風小学校の3年生が、人権学習で収穫した「ひまわりの種」にお手紙を付け、風船と一緒に空へ飛ばしました。子どもたちの思いをのせた風船は遠く、朝倉や小郡にまで飛んで行ったそうです。
 きっと、どこかの町で「やさしさの花」を咲かせてくれることでしょう。大きく手を振る子どもたちの姿がとても印象的でした。



12月の行事予定



日	曜	内容
2	木	コミカレ 生活講座 “羽子板飾り作り”
4	土	はるかぜ映画祭（大コメ騒動）
10	金	いとしま楽 “神楽講座”
11	土	人権コンサート（ピュアハート）
12	日	コミカレ “寄せ植え講座”
16	木	健康づくり講座 “お塩の話”
24	金	はるかぜ教養講座「南北朝Ⅲ」



東風コミセン サークル作品展

センターで活動されているサークルの作品をロビーに展示しております。来館の際には、ぜひご覧ください。



《糸島写真愛好会》



《早苗短歌会》

コミュニティセンター休館のお知らせ
 12月29日（水）～1月3日（月）
 この期間はリサイクルもお休みです



腸内環境を整えましょう

保健師コラム第18号

食事や飲み物・運動などで腸内環境を整えることを「腸活」といいます。腸は「第二の脳」とも呼ばれ、腸と脳はお互いに影響し合うことも分かっています。日ごろの生活に腸活を取り入れてみませんか？



腸内菌は、善玉菌と悪玉菌のバランスがポイント！



食

- 水分をしっかりと摂る
- 食物繊維を摂る（野菜・海藻・きのこ等）
- 発酵食品を取り入れる（納豆・味噌・チーズ等）

心

- ストレスを溜めない
- しっかりと休養
- 趣味でリフレッシュ



体

- 適度な運動
- お風呂で体を温める
- 年に1回大腸がん検診を受ける



問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069