

はるかぜだより

令和4年2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



「まん延防止等重点措置」の適用に伴う**公共施設の使用制限**について

対象期間 令和4年1月27日(木)から2月20日(日)まで
◆糸島市立コミュニティセンター(全15館)◆

※感染予防を徹底のうえ利用可能

一部制限 {
・館内での飲食・飲酒の禁止(当面の間)
・大声が想定される利用は、部屋の収容人数の50%まで。
(大声を発しない場合は、部屋の定員まで)

※館内では常にマスクを着用する

◆東風小学校施設開放事業における運動場・体育館について◆

※利用中止



祝！成人式



1月10日(月祝)、令和4年糸島市成人式が開催されました。懐かしい中学校体育館での式典は、級友たちとの再会を喜ぶ笑顔に溢れていました。

東風校区の新成人対象者130名のうち、73名の皆さんが参列され、新成人としての自覚が芽生える日となりました。



◆ちょっと気になるはるかぜ学校◆

講師：吉村 春生さん

- ・西九州大学非常勤講師
- ・臨床心理士

日時 令和4年3月12日(土)

受付 13時

開演 13時30分

会場 東風コミュニティセンター
研修室

定員 60名(事前予約制)

「心が風邪をひくとき」 — “安心感” と自立 —

子育て中のお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、ブロッコリー先生こと吉村先生のお話を聞きに来ませんか？

素敵な子育てのヒントを見つけましょう！

※入場無料
※受付先着順



〈主催：糸島市人権・同和教育推進協議会 東風支部〉

～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）

はるかぜ教養講座

内容

「南北朝Ⅳ 観応の擾乱」

日時 2月25日（金）10時～12時

場所 東風コミュニティセンター研修室

講師 野方 春人氏（志登在住）

○参加費 無料

※この回のみ受講もできます。

お問い合わせは東風コミュニティセンターまで



2月の行事予定

| 日 | 曜 | 内容 |
|----|---|--------------------------|
| 5 | 土 | サークル代表者会議 |
| 20 | 日 | はるかぜ音楽祭 |
| 25 | 金 | 生活講座「ひなかざり作り」 |
| | | はるかぜ教養講座 「南北朝Ⅳ 観応の擾乱」 |
| 26 | 土 | 青パト会議 |

●講座の延期・中止のお知らせ●

◆ひなかざり作り

2月1日（火）から2月25日（金）へ変更

◆クッキー作り 2月11日（金）中止

【印刷の予約をお願いします】

2月・3月・4月に印刷を利用される場合は、センターにお問い合わせの上、事前に予約をお願いします。

■印刷できる時間 9時～17時（火曜～日曜）

伊都囲碁クラブ

- ・第3・4・5 水曜日
9時～12時
- ・東風コミュニティセンター
談話室
- ・会費 年2,000円

＜サークル会員募集！＞

糸島市在住の高齢者を対象に囲碁を通じて会員相互の親睦と融和を深め脳の活性化と棋力の向上を目指して楽しい時間を過ごしております。ご興味のある方は下記までご連絡ください。お待ちしております。

お問い合わせ：東風コミュニティセンター



東風校区の健康情報

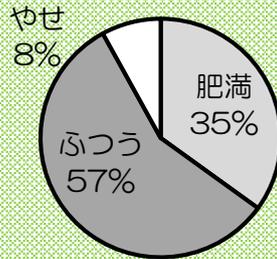
～糖尿病編～

保健師コラム 特大号

東風校区 国民健康保険加入者の特定健康診査結果（R2年度データ）より



糖尿病予備軍もしくは
受診・治療が必要な人：
2人に1人（46%）



糖尿病予備軍もしくは受診・治療が必要な人のうちふつう体型の人：半数以上（57%）

ポイント



体格指数（BMI）の基準値
（日本肥満学会）

18.5未満：やせ（低体重）
18.5以上25未満：ふつう
25以上：肥満

BMI = 体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

「糖尿病＝太っている人」というイメージはありませんか？ 実は、ふつう体型でも糖尿病に注意が必要です。実際に、東風校区の「糖尿病予備軍もしくは受診・治療が必要な人」の半数以上はふつう体型であることがわかっています。

このように、糖尿病は体型で判断することができず、自覚症状がないため、気が付いた時には重症化し、目や神経、腎臓の合併症が起きていることも少なくありません。また、糸島市の介護認定のある人の5人に1人は糖尿病があることもわかっています。

しかし、早い段階で高血糖に気づくことで、糖尿病や糖尿病合併症の発症、要介護状態になることを防ぐことができます。高血糖かどうかを調べるためには、血液検査が必要です。年に1回は健診を受け、自分の身体を知りましょう。

【問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069】