

# はるかぜだより

令和5年1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



## 新年のご挨拶

東風校区運営協議会 会長 松田 重治

東風の皆様、新年おめでとうございます。新年にあたり、一言ご挨拶を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症も With コロナという政府の方針に変わり、感染対策を行いながら徐々に校区事業を再開することができました。以前どおりとはいきませんが、三年ぶりに東風の絆や元気を示す校区文化祭や九州大学留学生交流会など規模縮小ながらも開催することもでき、体育事業においても、春季球技大会のビーチボールバレーや多世代交流フェスタ、秋季球技大会などを開催できたことには、役員の皆様をはじめ、参加された皆様方のおかげだと思っております。

そして今、令和5年の新年を迎えています。まだまだ新型コロナウイルス感染症の脅威は続いておりますが、皆様が元気で令和5年を過ごされますよう祈ってやみません。

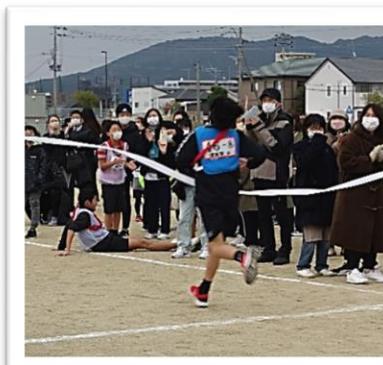
本年も『やさしさの花咲く東風校区』のスローガンの下 “融和と思いやりの精神”で頑張っていきたいと思います。皆様方の一層のご支援ご協力を宜しくお願いいたします。

末筆ですが、皆様のご多幸とご健勝、そして東風校区の益々の発展を祈念しまして新年のご挨拶といたします。



## 二校区交流子ども駅伝大会開催

12月11日(日)三年ぶりに、校子連主催の前原校区・東風校区交流子ども駅伝大会が開催されました。10チーム80名の選手が出場し、仲間にタスキを繋ぐため全力で走りました！一生懸命に走る子どもたちの姿は、会場や沿道で応援してくれたみんなに元気を与えてくれました。



おめでとう！

順位	行政区名(校区)
1位	新田(前原)
2位	北本町(前原)
3位	潤南北(東風)
4位	浦志東(東風)
5位	泊一(東風)

## 宜しくお願いします

民生委員・児童委員名簿一覧 令和4年12月1日～

担当行政区名	氏名 (敬称略)	備考
志登	川野 順子	
	副島 鉄廣	新
潤南	原田 聡子	新
	松永 辰子	
潤北	馬場 奈穂美	
	秋吉 寿男	
浦志東	内田 武身	新
	吉田 恭子	
泊一	中園 辰信	新
泊二・泊三	丸山 文子	
主任児童委員	松崎 和子	新

## 1月の予定

日	曜	内容
6~8	金~日	九州大学冬休み学習応援
15	日	子ども球技大会
17	火	学校利用調整会議
27	金	生活講座 「パステルアート」

# ～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)

お願い:講座に参加される際には必ずマスク着用でご来館ください。また、ご自宅で検温をお願い致します。

感染の状況により急な変更や中止になることもあります。

## 生活講座

### 「パステルアート」

パステルを削って粉にしたものを、指先に付けて描いていきます。今回のモチーフは“花”です。

日時 令和5年1月27日(金) 13:30～15:30

場所 東風コミュニティセンター 研修室

講師 ほしのくみこさん(日本パステルホープアート協会 インストラクター)

参加費 300円(材料費)

定員 20名

持ってくる物 カッターナイフ、はさみ、お手拭き

申込締切日 1月22日(日) 申し込みは東風センターTEL 321-1114

癒しのアートを  
体験しませんか?



15cm×15cmの  
画用紙に描きます

## 糸島市 高齢者向けデジタル講座 「スマートフォンを便利に使ってみよう！」

九州大学と糸島市が連携して、スマートフォンの基本操作のおさらい、安全な使い方、アプリの使い方、九州大学の取組や実験のご紹介など、高齢者向けのデジタル講座を実施します。

日時: 2月23日(木) 13時30分～15時00分

2月24日(金) 13時30分～15時00分

講師:九州大学 岡村耕二先生と学生の皆さん

場所:福岡県糸島市潤四丁目10番2号 東風コミュニティセンターはるかぜ 研修室

持ってくるもの:ご自分のスマートフォン(予め充電しておいてください。)

募集人数:20人(先着順。定員になり次第、締め切らせていただきます。)

受付時間:土日・祝日を除く平日8時30分から17時15分まで

申込期限:2月16日(木)17時15分まで

申込・問い合わせ先:糸島市情報政策課 TEL092-332-2063

※2回セットの講座です。  
両方の日程にご出席ください。



注:申し込みは  
市役所へ

## 体内時計を整えて脂肪燃焼 ～脂肪をためないヒント～

健康コラム第31号

体には、1日のリズムを刻む「体内時計」という仕組みが備わっています。リズムが整うと、食事からとったエネルギーをしっかりと燃焼してくれます。

結果として脂肪の蓄積が減り、一日を元気に過ごすことができます。

朝

朝ごはんを体内時計のスイッチオン。  
一日を通して脂肪が燃えやすい体に!



昼

エネルギーが最も消費されやすい時間帯。  
昼食は栄養バランスを考えてしっかりとろう!

夕

脂肪を貯めやすくなる時間帯。夕食や飲酒は  
早めに終わるほど、内臓脂肪がたまりにくい。  
野菜中心で脂質は控えめにしよう!



問合せ先:糸島市健康づくり課 ☎332-2069

## サークル代表者会

令和5年度の申請に関する会議を行います。

サークル代表者の方は、必ずご出席ください。

また、令和5年度から新しくサークルを始めたい方は、センター事務室までお問合せください。

日時 令和5年2月4日(土)10時～

場所 東風コミュニティセンター研修室

東風コミュニティセンター

☆年末年始休館のお知らせ☆

12月29日(木)～令和5年1月3日(火)

※リサイクル倉庫の利用もできません。

