

# はるかぜだより

令和5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



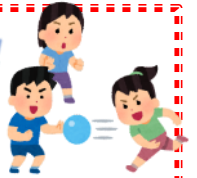
## 2月の予定

日	曜	内容
4	土	サークル代表者会
18	土	学校外活動促進事業「実験教室」
24	金	はるかぜ教養講座「南北朝Ⅳ」
25	土	青パト会議

☆印刷の予約をお願いします  
年度末は印刷機の利用が込み合います。お待たせする場合がございますので事前の予約をお願い致します。

## 東風校区子ども球技大会開催

1月15日（日）三年ぶりに“東風校区子ども球技大会”（種目：ドッチボール）が開催されました。低学年の部3チーム、高学年の部2チーム、計64名の選手が参加した試合では、子どもたちの元気はつらつな好プレイに歓声が上がリ、大変盛り上がりました。



## 🏆 おめでとう！

### 《低学年の部》

- 1位：泊一・二・三（合同）
- 2位：潤南・北（合同）
- 3位：浦志東

### 《高学年の部》

- 1位：浦志東
- 2位：潤南・北（合同）

## 冬は脳卒中が起きやすい！



健康コラム  
第32号

### 脳卒中・・・脳血管に障害が起こる病気

主な原因）高血圧・喫煙や飲酒などの生活習慣

冬は、熱を外へ逃がさないよう貯熱という働きで血管が収縮し血圧が上がりやすくなります。さらに、寒暖差によって血圧の変動が起こりやすいため、脳卒中の危険性が増します。

### 冬の脳卒中予防

#### 1. 寒暖差を避ける

例：トイレや脱衣所を温める  
こまめに上着を羽織る

#### 2. 早朝のウォーキングは日中に

#### 3. 汗をかいていなくても水分補給



## こんな症状が突然現れたら、すぐに受診！

- ・片方の手足が動かない
- ・顔の半分が動かない・しびれる
- ・ろれつが回らない



「腕・顔・言葉」の  
3つの症状に注意！

問い合わせ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

## 祝 二十歳のつどい

成人年齢が18歳に引き下げられましたが、糸島市では、1月9日（月）に「糸島市二十歳のつどい」を各中学校区にて行いました。

東風校区は前原西中学校、前原東中学校に分かれての参加となり、対象者152人中72人の参加となりました。

参加者たちは、振袖やスーツに身を包み、懐かしい中学校で再会を喜び合いました。



前原西中学校の二十歳のつどいの様子

# ～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。

## はるかぜ教養講座

### 「南北朝Ⅳ」

南北朝時代の内容となります。

今回の講座のみの受講も可能ですので希望される方は、東風センターまでご連絡をお願いします。

日時 2月24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 春人さん

参加費 無料

定員 30名(定員になり次第)



## まちづくり講座

### 「スマホ体験講座」



iPhone 機を使用したスマホ初心者向けの講座です。なかなか人に聞けなかった基本操作から、わかりやすく解説してくれます。また、貸出機がありますので現在スマホをお持ちでない方もご参加いただけます。第1回は「スマートフォンの基本操作とスマホ決済」、第2回は「スマートフォンの基本操作とLINE を使ってみる」といった内容です。

この機会にスマホの操作を体験してみませんか？

#### 【第1回】

「スマートフォンの基本操作とスマホ決済」

日時:3月9日(木) 13時30分～15時30分

#### 【第2回】

「スマートフォンの基本操作とLINE を使ってみる」

日時:3月16日(木) 13時30分～15時30分

会場 東風コミュニティセンター研修室

講師 ソフトバンク スマホアドバイザー

定員 各20名(先着順)

参加費 無料

申込み締切り 3月2日(木)



## 健康づくり講座

### 「春のウォーキング」



春の日差しを感じながら、しだれ梅を見学にいきませんか?往復約5キロを歩きます。

日時 3月1日(水) 9時集合

集合 JR 糸島高校前駅

行程 JR 糸島高校⇒JR 浜崎駅下車⇒しだれ梅見学⇒JR 浜崎駅⇒JR 糸島高校前駅

(注:しだれ梅の公開がなくなった場合は中止となります)

参加費 260円(入場料・保険代)

別途交通費必要(片道480円×2)

申込み締切り 2月22日(火)

## まちづくり講座

### 「春の寄せ植え講座」



春の花の寄せ植えを作り、春から夏への花の管理や手入れについても学びます。

日時 3月7日(火) 10時30分～12時

会場 東風コミュニティセンター研修室

講師 古藤 俊二さん

(JA 糸島経済部 部長補佐)

定員 20名(先着順)

参加費 1,500円(材料費 花・土・鉢代)

申込み締切り 2月28日(火)

## 東風ダンスサークル会員募集中!

活動日:毎月 第1・2・3・4水曜日

14:00～16:00

活動場所:東風コミュニティセンター 大ホール、研修室

会費:3,000円/月

老化は足から!何も無いところでつまずく前に、社交ダンスを始めてみませんか。ダンスの曲に合わせて楽しく踊りましょう。初心者の方も大歓迎、先生に基礎から丁寧に、教えていただけます。

まずは見学においで下さい。

☆連絡先:東風コミュニティセンター

