

はるかぜだより

令和5年 12月1日号

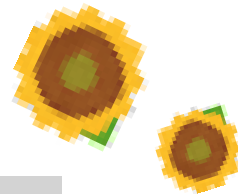
東風コミュニティセンター『はるかぜ』
糸島市潤四丁目10番2号
TEL・FAX 321-1114
harukaze.k@city.itoshima.lg.jp

休館日：毎週月曜日・年末・年始



12/9
(土)

人権講演会



～オカリナ演奏曲と語りのハートフルコンサート～

「音楽で学ぶ人権文化のまちづくり

～一人ひとりが大切にされる人権のまちづくりを目指して～

延期となっておりました「人権講演会」を下記の内容にて開催いたします。

日時：12月9日（土）
10時開演（開場9時30分）
会場：東風コミュニティセンター
大ホール
講師：マザーアース人権啓発研究所
主宰 山口 裕之 氏



（予定曲目）

- ♪ 時代
- ♪ アヴェ・マリア
- ♪ Imagine ～イマジン～ 他

秋季球技大会開催

《成績》

- 優勝 泊一Aチーム
- 準優勝 浦志東Aチーム
- 三位 泊一Bチーム



11月19日（日）“東風校区秋季球技大会（グラウンドゴルフ）”が開催され15チーム、約170名の参加者で熱戦が繰り広げられ「泊一Aチーム」が三連覇を飾りました。東風小学校の先生チームも参加、健闘してありました。



優勝 泊一Aチーム



準優勝 浦志東Aチーム



三位 泊一Bチーム

九州大学 留学生交流会開催

11月5日(日)に留学生12名を招いて交流会を開催しました。“糸島二丈絆太鼓”の演舞鑑賞の後「餅つき」と「東風小児童との英語での対話」で交流を深めていきました。

交流会の最後を飾る総踊りでは、留学生の笑顔が絶えず、とても和やかな雰囲気です幕を閉じることができました。



九州大学 ジャズコンサート

11月18日(土)毎年恒例の「九州大学ジャズ研究会ウインターコンサート」が開催されました。昔ながらのジャズ・スタンダードからラテンまで、さまざまジャンルの曲をコンボ、ビッグバンドで演奏し、会場を楽しませてくれました。



～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)

ハッピーシニア

「カローリング講座」

日時:令和6年1月17日(水)10時～12時

会場:東風コミュニティセンター 大ホール

定員:15名(おおむね60歳以上の男女)

参加費 無料

締切り日 定員になり次第

持ってくる物:汗拭きタオル、飲料(運動しやすい服装でご参加ください)

カローリングからヒントを得て誕生したニュースポーツです。ルールも簡単!気軽に楽しめます。



12月の予定

日	曜	内容
2	土	はるかぜ映画祭「夕陽のあと」
6～7	水木	健やかライフ講座「お正月飾り①②」
9	土	人権講演会
10	日	二校区交流子ども駅伝大会
29～1/3		年末年始休館

☆年末年始休館のお知らせ☆

12月29日(金)～令和6年1月3日(水)

※休館中はリサイクル倉庫の利用もできません

「隠れ脱水」に 要注意!!



健康コラム第42号

隠れ脱水とは、気づかぬうちに体内の水分が奪われることで、脱水症状の一手手前の状態です。冬場の空気の乾燥や水分摂取の不足で、自覚のないまま進んでしまいます。

★予防方法★

- ・1日約1.2ℓを目安にこまめに水分補給をする
利尿作用の少ない水や白湯がおすすめです。起床後や入浴前後は意識して飲みましょう。
- ・食事をしっかり摂る
食事からの水分摂取も大切です。汁物やご飯、水分量が多い野菜や果物を活用しましょう。
- ・部屋の湿度を50～70%に調節する
体の表面から奪われる水分量を減らせます。

問合せ 糸島市健康づくり課 ☎332-2069