

前原南コミュニティセンター **みなみ**  
Center **だより**

～私たちの南校区は私たちの手で～

糸島市立前原南コミュニティセンター  
前原南校区運営委員会  
令和4年2月1日第11号発行  
(TEL&FAX 324-1763)  
休館日：毎週月曜日・年末年始  
maebaruminami.k@city.itoshima.lg.jp

新成人のみなさん、  
おめでとうございます！



晴れ着に身を包んだ新成人の方々。  
久しぶりの再会もあったことでしょう。



1月10日(月)「令和4年糸島市成人式」が糸島市内6会場、各中学校体育館等にて開催されました。今年度、成人を迎えるのは糸島市全体で974人、そのうち前原南校区は94人、うち62人が出席されました。

校区見守り隊、青色パト巡回活動

今年度も前原南校区の子どもたちの安全安心のために、ボランティアの方々が登下校の見守りや青パト「みなみちゃん」に乗って巡回をしてくださっています。元気な子供たちの笑顔を暖かい目で見守っていきませんか？

※青パトに乗車するためには講習会に参加することが必要です。

申し込み・問い合わせ先 前原南コミュニティセンター  
☎092-324-1763

★★印刷の予約について★★

受付時間 9:00～17:00

2月～4月は、各団体の総会資料等の印刷が多く、大変混みあいますので、事前にお電話で予約をお願いします。予約なしで来られた場合、印刷機の使用状況によっては、お断りせざるを得ないことがあります。

募集中！



2月～3月15日 行事予定表

月	日	曜日	時間	行事
2	4	金	10:00	地域ささえ合い会
2	15	火	15:00	区長会
2	25	金	10:00	歴史講座
3	3	木	10:00	前原南小学校運営協議会
3	5	土	10:00	校区40周年記念事業等 企画委員会
			11:00	同 実行委員会
3	6	日	9:00	校区運営委員会等 監査
3	10	木	10:00	市同協前原南支部 常任委員会
3	15	火	15:00	区長会

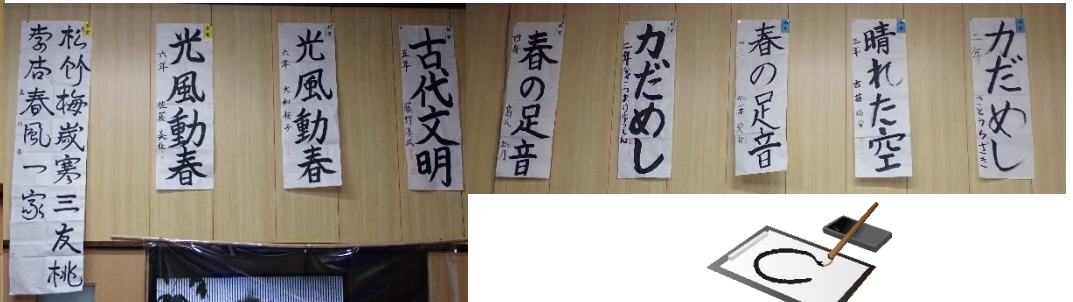
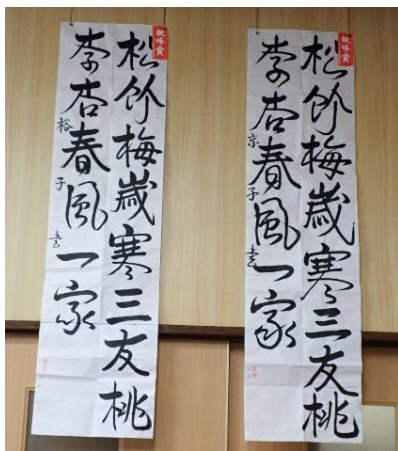
写経する 穂やかなりし 女正月 るり子  
 (松の内は女性たちにとって多忙なため、十五日以降に年始の礼を始める)  
 冬空を 広げて胎児 うごきだす かずこ  
 (澄みきった冬空はどこまでも広く、小さな命が今にも動き出しそうである。)  
 「毎春句会」 (前原南コミュニティセンター)



# 農民館の書き初め

現在前原南コミュニティセンターがお借りしている農民館で書道教室が開かれています。井上翠晃(すいこう)先生のもとで、およそ40年間も続けられています。毎週水曜日17時以降から2時間程度、小学1年生から大人まで、現在10数名の方々が通われています。これまでに、小中学校最高段位8段を取得した生徒たちは16名にも上ります。また、親子2代にわたり、通われていることもあったそうです。井上先生は「これからも身体の続く限り、地域の子どものために頑張っていきたい」と語られていました。

問い合わせ先：井上先生 (090-6632-3212)



# 一日の食事と血糖値の変化

保健師コラム第20号

血糖値の変化とは、空腹時の血糖値は正常でも「食後1~2時間のうちに急激に高血糖となる」状態のことです。これが繰り返されると血管内部が傷つき、動脈硬化を促進させ、脳梗塞・心筋梗塞等につながる危険性があります。

## 【急激な血糖値変化を予防しよう】

- ◆食べる順番は、まず「野菜」から
  - 先に野菜を食べると食物繊維の働きで、糖の吸収が遅くなり、血糖値の上昇が緩やかになる
- ◆糖質の多い飲み物や食べ物を摂りすぎない
  - 血糖値の急上昇、急下降を防ぐ
- ◆3食規則正しく食べる
  - 欠食した後の食事では、急激な血糖値変化が一層起きやすくなる
- ◆こまめに体を動かし、血糖値の上昇を抑える



問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

# ♪ 今年度の講座活動状況 ♪

今年度も前原南コミュニティセンターでは様々な講座を行っています。コミュニティセンターが建替え中のため、東風、南風コミュニティセンターの協力のもと、共催させていただきました。また、あごらや篠原一公民館（自治区の公民館）をお借りしての開催となりました。今秋には新コミュニティセンターも開館予定です。感染防止をしっかりと行い、これからも皆様に喜んでいただける講座を企画していきますので、よろしくお願いたします。



ペタンク講座 最後の回では  
コミセン対抗試合が白熱！



脱プラスチックに関する講座



みつろうを溶かし、ハーブの  
ハンドクリーム作りを行う



いっかんば  
一閑張りの  
籠作り講座



星空観望会



正月花寄せ植え講座



ヨガ講座



ミネラルを多く含む塩の効能についての  
講話