



コミセンと地域のニュース

みなかぜ

令和3年9月1日

南風コミュニティセンターH/P
メールアドレス

<http://www.city.itoshima.lg.jp/c005/index.html>
minakaze.k@city.itoshima.lg.jp

発行
南風コミュニティセンター
第297号
TEL 322-9656
FAX 324-9183

コミュニティセンターの休館期間が延長されました（9月12日 日曜日まで休館）

8月20日に福岡県に対する緊急事態措置が発令されたことに伴い、9月12日(日曜日)までセンターおよび小学校体育施設の利用ができなくなりました。センターのご利用開始は9月14日(火)からとなります。皆さまにはたいへんご不便をおかけいたしますが、引続きご理解とご協力をお願いいたします。



月曜日を除く火曜日から日曜日の午前9時から午後5時の間は職員が勤務しております。

何かお尋ねがございましたら、お電話や、FAXでお願いいたします。

なお、状況は変化いたしますので、糸島市のホームページでご確認ください。

糸島市公式ホームページ <https://www.city.itoshima.lg.jp>



糸島市公式ホームページ

コミセン主催講座 コミュニティカレッジ「写真短期集中講座」延期のお知らせ

8月号でご案内した「写真短期集中講座」へのお申込み、ありがとうございました。しかしながら新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催をしばらく延期させていただきます。詳細が決定しましたら、センターだよりで再度ご案内申し上げます。もうしばらくお待ちください。よろしく願いいたします。



Summer サマー・ハロウィン Halloween を楽しみにしていただきつつみなさまへ

現在、糸島市でも新型コロナウイルスの感染が急拡大しています。感染防止対策を行いながら安全に楽しめる状況になりましたら、必ずハロウィンイベントを開催いたしますので、それまで楽しみに待っててください。



南風校区子ども会育成会連絡協議会・社会教育委員より

9・10月の行事予定

(予定は変更になることがあります)

日	曜	時間	内容
9月12日(日)までは休館です			
9/14	火	10:00	市同協南風支部事務局会議
15	水	10:00	PCサロン 
16	木	13:30	区長会 
18	土	17:30	文化委員会
21	火	10:00	整理収納講座①
25	土	9:30	市同協南風支部推進会議
29	水	14:30	健康づくり講座
10/7	木	10:00	健康講座・おとなの保健室①
9	土	19:00	青少年育成指導員会
13	水	18:30	文化祭推進会議
16	土	19:00	文化委員会
21	木	13:30	区長会・市長懇談会

冷えは「万病の元」

保健師コラム第15号

夏の暑さ対策により体が冷えていることがあります。冷えを放っておくと免疫力の低下や代謝、血流が悪くなるなど他の病気の原因となります。今のうちから“冷え性”知らずの体づくりに取り組みましょう。

☆冷え性改善のポイント☆

体を内側から温め、血行をよくすることが大切です。



- ★ 3食バランスよく食べて、良質なたんぱく質や根菜類・香辛料など体を温める食品を意識して摂りましょう。
- ★ 十分な睡眠をとりましょう。
- ★ 38~40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。
- ★ 適度な運動で筋肉量をアップしましょう。
- ★ 無理なダイエット、タバコは控えましょう。
- ★ 締めつけのない衣服や靴を選びましょう。



問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

コミセン主催講座 参加者募集中です！ お申込みは南風コミュニケーション：電話 322-9656へ
なお、講座開催については新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更の可能性があります。

「健康講座 ～おとなの保健室～」

8月号でご案内いたしましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、日程が先送りとなりました。

自らの身体を知ることで、自らの生活を作りましょう。
今やっていることが、10年後結果として現れます。
身体のしくみ、健康について具体的に学びましょう。

◆ 日時と内容 (いずれも木曜日、10:30～11:30)

- ① 10月 7日 内臓を知り生活指導
- ② 11月 4日 遺伝から生活へ
- ③ 12月 2日 血管・神経・筋肉から生活へ
- ④ 悪い習慣をどうするか
- ⑤ まとめ ④⑤は状況に応じて開催

◆ 講師：関岡 時子さん

保健師・滋賀医科大学客員助教

◆ 定員：残席数5名(先着順とさせていただきます)

◆ 場所：南風コミュニケーション 1階 研修室

◆ 参加費：無料



「整理収納講座

～今からでも早くない！人生と物の整理～」

8月号でご案内いたしましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、日程が先送りとなりました。

終活(片づけ部門)に興味がある人や元気なうちに家の片づけをしておきたい人を対象に、終活を意識した整理収納方法をレクチャーします。ご自宅の気になる場所のスケッチや写真などをもとに具体的にアドバイスしていただきます。

◆ 日時

- ① 9月21日(火) 10:00～12:00
- ② 11月30日(火) "
- ③ 12月または1月に状況に応じて開催

◆ 講師：柴尾 恵子さん

建築に携わる歴35年

◆ 定員：残席数5名(先着順とさせていただきます)

◆ 場所：南風コミュニケーション 1階 研修室

◆ 参加費：無料



「健康づくり講座

～体幹をきたえるストレッチ～ 他」

今年度も糸島市 地域活動指導員の高杉さんによる健康づくり講座を開催いたします。(4回実施)

気持ちよく身体を動かしてリフレッシュしましょう！

◆ 日時

- ① 9月29日(水) 14:30～16:00
- ② 10月27日(水) "
- ③ 11月25日(木) 13:30～16:00 ウォーキング(館外)
- ④ 1月26日(水) 14:30～16:00

◆ 講師：高杉 龍元さん(糸島市 地域活動指導員)

◆ 定員：各回10名(先着順とさせていただきます)

◆ 場所：南風コミュニケーション 2階 大研修室

◆ 参加費：無料

◆ 持ち物：飲み物、タオル、運動ができる服装



「歴史講座

～郷土の歴史に親しみ、楽しもう～」

いにしえ

“古のいとしま”のお話で

楽しい時間をご一緒に過ごしませんか

お待たせしました！4年目となる杉山寛司さんの歴史講座がいよいよ始まります。悠久の昔に思いを馳せて豊かな時間を過ごしましょう。

いにしえ

◆ 年間テーマ：「ひかり輝く古のいとしま」

◆ 日時

- ① 10月28日(木) 10:00～11:30
神話と稲穂の輝き～南風校区の身近な神様から～
- ② 11月25日(木) 10:00～11:30
黄金色と玉(宝石)の輝き～国宝の大鏡から～
- ③ 1月27日(木) 10:00～11:30
朱色の輝き～ベンガラと水銀朱から不老長寿

◆ 案内人：杉山 寛司さん(荻浦在住)

◆ 定員：25名(先着順とさせていただきます)

◆ 場所：南風コミュニケーション 1階 研修室

◆ 参加費：無料



「国宝・内行花文鏡」糸島市HPより

「南風パソコンサロン」

パソコン、スマートフォン、タブレットなど使い方がわからなくて困ったことはありませんか？質問にお答えします。お気軽にご参加ください。申込不要・参加費無料です。

◆ 日時：毎月第3水曜日10:00～11:30
9/15, 10/20, 11/17, 12/15

◆ 講師：田邊 宣一さん

◆ 場所：南風コミュニケーション 1階 会議室

◆ 持ち物：パソコン、スマホ、タブレットなど

