



コミセンと地域のニュース

みなかぜ

令和3年11月1日

南風コミュニティセンターHP
メールアドレス

<https://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299号
TEL 322-9656
FAX 324-9183

～人権標語表彰式と人権映画祭開催のお知らせ～

1948年12月10日に、国際連合総会で採択された「世界人権宣言」にちなみ、日本では毎年12月4日から10日までの期間を「人権週間」としています。南風校区でもこの期間に、8月に募集した人権標語の表彰式と人権映画祭を開催します。この機会に、あらためて人権について考えてみませんか。

詳しくは、11月1日全戸配布の「～人権映画祭のご案内～（緑色のチラシ）」をご覧ください。なお新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事前のお申し込みと感染防止対策へのご協力をお願いいたします。

- 日時：12月5日（日）
 - 9：15～ 開場、受付開始
 - 9：30～ 開会式・人権標語表彰式
 - 10：00～ 「心の傷を癒すということ」上映開始(116分)
- 会場：南風コミュニティセンター
2階 大研修室
- 要申込：事前のお申し込みがない場合は入場できません

8月の人権標語募集に際しましては、南風小学校児童ならびに校区の皆さまのご協力、誠にありがとうございました。両面印刷のチラシ「～人権映画祭のご案内～（緑色のチラシ）」の片面に、人権標語の入選作品を掲載しております。皆さまをご覧ください。



南風校区初！！ 第22回文化祭ホームページ作品展示

10月15日の回覧でお知らせしておりましたが、今年度の南風校区文化祭の作品展示は、南風コミュニティセンターのホームページ上に掲載いたします。（南風校区文化委員会より）

掲載期間：令和3年11月6日～令和4年3月31日

出展者：南風小学校、前原西中学校、前原中学校、糸島高等学校、南風コミセン登録サークル

※「南風コミュニティセンターひまわり」で検索してください。南風コミュニティセンターのページがでています！



南風コミセン
ホームページ

11・12月の行事予定

（予定は中止または変更になることがあります）

日	曜	時間	内容
11/3	水	15:00	健康づくり講座・身体をリセットするヨガ講座
4	木	10:30	健康講座・おとなの保健室②
6	土	13:00	英語劇「ないた赤おに」(南風小体育館にて)
		9:00	文化祭作品展示開始(南風コミセンホームページにて)
7	日	10:00	高齢者教室・チューブストレッチ体操
		9:30	市同協南風支部・推進会議・研修会
13	土	18:00	青少年育成指導員会
		10:00	校区運営委員会理事会
16	火	10:00	整理収納講座 
17	水	10:00	南風PCサロン 
18	木	13:30	区長会
21	日	9:50	玉ねぎ苗植え 
25	木	10:00	歴史講座②
		13:30	健康づくり講座・宮地岳ウォーキング
27	土	10:00	子どもの足育講座(小学校5・6年生対象)
12/2	木	10:30	健康講座・おとなの保健室③
5	日	9:30	人権標語標語表彰式・人権映画祭
12	土	18:00	青少年育成指導員会

11月7日・8日は、

保健師コラム第17号

「いいな、いい歯。」の日です!!

あなたは、何でも噛んで食べることができますか？

「よく噛んで食べること」は、体にとって良い効果があります。



その1

食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながります。

その2

脳を活性化し、認知症予防につながります。

その3

口の中や周りの筋肉を使うことで、飲み込む力を維持します。また、表情も豊かになります。

その4

唾液がたくさん出ることので、むし歯や歯周病の予防につながります。



★大切な歯を守るために★

- ・日頃から、歯ごたえのあるものを食べましょう。
- ・歯ブラシや歯間ブラシなどを使って、口の中を清潔に保ちましょう。
- ・かかりつけの歯科医院をもちましょう。
- ・定期的に歯科・歯周病健診を受けましょう。



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ティセンター：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。

「高齢者教室 ～チューブストレッチ体操～」

チューブを使って楽しく気持ちよく身体を動かしましょう

- ◆ 日 時：11月7日（日） 10：00～12：00
- ◆ 講 師：川原 英雄さん(柔道整復師)
- ◆ 定 員：残席数あり（お急ぎください！）
- ◆ 場 所：南風コミセン2階 大研修室
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 持ち物：チューブ、ヨガマット、飲み物、タオル



ヨガマットをお持ちでない方はセンターで用意します。
チューブ（千円）を購入される方は申込時にお知らせください。

「健康づくり講座 ～宮地岳ウォーキング～」

宮地岳ウォーキングを日課にしておられる南風校区在住の久保さんに案内をしていただいて、宮地岳に行ってみませんか。展望台からの眺めは見事です。出発前に糸島市の地域指導員・高杉さんに正しいウォーキングフォームや効果的な歩き方についてご指導いただけます。

- ◆ 日 時：11月25日（木） 13：30～16：00

13：30 集合

13：35 正しいウォーキングフォーム

効果的な歩き方、準備運動など

14：00 ウォーキング開始

16：00 南風コミセン帰着予定



- ◆ 講 師：久保 修造さん（南風校区在住）
高杉 龍元さん（糸島市 地域活動指導員）

- ◆ 行 先：宮地岳（高さ118m）

南風コミセン～宮地岳（展望台）往復8.5km
往復 14,000歩程度 総時間約1時間50分
アスファルトの上り坂、山道、石段あり
トイレは宮地獄神社（復路の予定）に1か所あり

- ◆ 定 員：10名（先着順とさせていただきます）
- ◆ 集合場所：南風コミュニティセンター 1階 ロビー
- ◆ 参加費：無料（悪天候の場合はストレッチ講座に変更）
- ◆ 持ち物：歩きやすい靴、運動しやすい服装、タオル
手袋、防寒着（脱ぎ着できるもの）、飲み物
糖分補給のためのおやつ など

「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

楽しい時間を一緒に過ごしませんか

4年目となる杉山寛司さんの歴史講座です。
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

◎ 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～

◎ 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

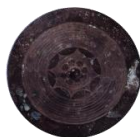


- ◆ 案内人：杉山 寛司さん（荻浦在住）

- ◆ 定 員：残席数あり
（先着順とさせていただきます）

- ◆ 場 所：南風コミュニティセンター 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」申込不要・参加費無料です

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。

- ◆ 日時：毎月第3水曜日10：00～11：30
11/17, 12/15, 1/19, 2/16, 3/16



- ◆ 講 師：田邊 宣一さん
- ◆ 場 所：南風コミュニティセンター
1階 会議室
- ◆ 持ち物：パソコン、スマホ
タブレットなど



「健康講座 ～おとなの保健室～」

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。

10月の講座では、内臓の位置や働き、健康寿命を延ばすために効果的な生活習慣などについて学びました。今月も身体のしくみや健康について、さらに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）

11月 4日 遺伝から生活へ

12月 2日 血管・神経・筋肉から生活へ

※令和4年1月以降の予定

悪い習慣をどうするか
まとめ

- ◆ 講 師：関岡 時子さん
保健師・滋賀医科大学客員助教
- ◆ 定 員：残席数あり（先着順とさせていただきます）
- ◆ 場 所：南風コミュニティセンター 1階 研修室
- ◆ 参加費：無料（10月から受講の方はお申込み不要です）

