



コミセンと地域のニュース

発行

南風コミュニティセンター
第300号

TEL 322-9656

FAX 324-9183

令和3年12月1日

みなかぜ

南風コミュニティセンターHP

<https://www.city.itoshima.lg.jp/c005/index.html>

メールアドレス

minakaze.k@city.itoshima.lg.jp

～南風校区運営委員会よりお知らせ～

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

★★★ Light up, Cheer up, Minakaze! ★★★

コロナ禍でも明るく元気に頑張っている校区民の皆さんに
エールを送るイルミネーションを点灯します。

12月1日より、一日に2時間だけ、南風コミュニティ
センターが輝きを放ちます！お楽しみください！



お昼の南風コミュニティセンター

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

～令和3年度 人権標語入選作品の標記の誤りについて(お詫びと訂正)～

11月1日付で全戸配布いたしました「令和3年度人権標語入選作品」におきまして、一般の部、村山 陽子さん作の入選作品を掲載した際に標記の誤りがありました。

(誤) 何となく…。偏見の目はもうやめて！

みんなで摘み取ろう 差別の目

深くお詫びして、訂正させていただきます。

(正) 何となく…。偏見の目はもうやめて！

みんなで摘み取ろう 差別の芽

糸島市人権・同和教育推進協議会南風支部

～南風コミュニティセンターは、年末年始 12月29日(水)から1月3日(月) まで休館いたします～

新年は1月4日(火)から開館します。皆さま良いお歳をお迎えください。

12・1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 |
|-----------------------|---|-------|-----------------|
| 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 |
| 11 | 土 | 18:00 | 青少年育成指導員会 |
| 15 | 水 | 10:00 | PCサロン |
| 16 | 木 | 13:30 | 区長会 |
| 18 | 土 | 10:00 | 避難所運営講演会 |
| 12月29日(水)～1月3日(月) 休館日 | | | |
| 1/8 | 土 | 18:00 | 青少年育成指導員会 |
| 13 | 木 | 10:30 | 健康講座・おとなの保健室④ |
| | | 19:30 | 学校施設開放調整会議 |
| 15 | 土 | 10:00 | サークル代表者会議 |
| 18 | 火 | 10:00 | 整理収納講座 |
| 26 | 水 | 14:30 | 健康づくり講座 |
| 27 | 木 | 10:00 | 歴史講座 |
| 29 | 土 | 9:00 | 校区運営委員会 理事会 |
| 30 | 日 | 13:30 | 高齢者教室・南風落語会 |



腸内環境を整えましょう

保健師コラム第18号

食事や飲み物・運動などで腸内環境を整えることを「腸活」といいます。腸は「第二の脳」とも呼ばれ、腸と脳はお互いに影響し合うことも分かっています。日ごろの生活に腸活を取り入れてみませんか？

腸内菌は、善玉菌と悪玉菌の
バランスがポイント！

食

- 水分をしっかりと摂る
- 食物繊維を摂る (野菜・海藻・きのこ等)
- 発酵食品を取り入れる (納豆・味噌・チーズ等)

体

- 適度な運動
- お風呂で体を温める
- 年に1回 大腸がん検診を受ける

心

- ストレスを溜めない
- しっかりと休養
- 趣味でリフレッシュ

問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

『安全・安心のまちづくり』 標語入賞作品発表！！

多数のご応募ありがとうございました。

小学生低学年の部

まもりましょう交通ルールと大事ないのち

3年生 小西な月さん

小学生高学年の部

見ているぞ強いきずなのコミュニティ

4年生 細田綾菜さん

一般の部

気持ちでは手を取り合ってつながろう！

みんなで見守る安心のまち

美咲が丘四丁目 村山陽子さん

【南風校区青少年育成指導員会】



コミセン主催講座とサークル 参加者募集中です！ お申込みは **電話 322-9656 南風コミュニティセンター**へ
なお、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。

「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？ ていねいに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
12/15, 1/19, 2/16, 3/16
- ◆ 講師：田邊 宣一さん ◆ 持ち物：パソコン、スマホ、タブレットなど
- ◆ 場所：南風コミュニティセンター 1階 会議室
- ◆ 申込不要、参加費無料



「健康づくり講座～肩こり腰痛改善ストレッチ～」

肩こり、腰痛でお悩みではありませんか？ 気持ち良く身体を動かして、予防・改善に役立てましょう。

- ◆ 日時：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：10名程度
- ◆ 場所：南風コミセン 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



日本舞踊を楽しく踊ってみませんか？

はなしの かい

花紫乃会・会員募集中！

- ★開催日時 毎週 金曜日
18：00から20：00の間
お稽古時間は30分程度
- ★場所 南風コミセン 研修室
換気十分、全員マスク着用
密をさけるため広めの部屋を使用
- ★会費 月 3,000円

浴衣やお洋服で気軽に体験ができます。
まずは見学、体験におこしください。
男性も大歓迎！！



連絡先：代表 TEL 090-9594-0997
または南風コミセン 092-322-9656へ

「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。
10月から毎月1回、身体のしくみや健康について、楽しく学んでいます。あなたも参加しませんか？

- ◆ 日時と内容（いずれも木曜日、10：30～11：30）
1月13日 悪い習慣をどうするか
2月10日 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（すでに受講中の方はお申込み不要です）

