



コミセンと地域のニュース

みなかぜ

令和3年7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295号

TEL 322-9656

FAX 324-9183



これまでの「避難勧告」と「避難指示(緊急)」が「避難指示」に一本化されます！

今年は例年より早い梅雨入りとなりました。風水害への備えは万全でしょうか？ところで、令和3年5月から避難情報の名称が変わっています。これまでの「避難勧告」は廃止されています。名称は変わりましたが、今までどおり、糸島市から警戒レベル4「避難指示」が発令されたら、危険な場所から、全員避難しましょう。



糸島市公式ホームページ
防災情報



※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

コミュニティセンター全館定期清掃のお知らせ

7月18日(日)は全館定期清掃のため、17時までセンターの利用はできません。ご協力をよろしくお願いいたします。

7・8月の行事予定

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、変更になることがあります。

日	曜	時間	内容
7/10	土	18:00	青少年育成指導員会
		18:30	校区子ども会育成会連絡協議会
11	日	10:00	コミュニティセンター運営審議会
15	木	13:30	区長会
17	土	10:00	校区運営員会理事会
18	日	8:30	全館清掃(17:00まで利用できません)
21	水	10:00	南風パソコンサロン
25	日	10:00	チューブストレッチ体操
8/4	水	19:00	文化祭推進会議
6	金	10:00	そよ風文庫 0歳からのおはなし会

夏の快眠術

保健師コラム第13号

寝苦しい夏の夜。寝不足になり体調を崩したり、夜間に熱中症になる危険性があります。

対策をして、夏の夜を快適に乗り切りましょう。

快適な睡眠をとるために...

エアコンの活用

- ・室温28度を目安に調整しましょう
- ・タイマーを2～3時間に設定しましょう
- 🔋 寝始めの3時間が最も眠りが深くなるため、この時間に熟睡すると、翌日の目覚めが良くなります

入浴

- ・就寝1～2時間前までに済ませましょう
- ・湯船の温度は40度程度で、10分ほどゆっくり浸かりましょう

寝具の工夫

- ・掛けふとんは全身にかけ、足元を冷やさないようにしましょう
- 🔋 全身の体温を一定にすることで、体温調節がスムーズになります
- ・接触冷感素材の寝具を利用するのもいいでしょう

問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

受講生募集中！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
中止や延期の可能性があります。



コミセン主催講座 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。
はじめての方もぜひご参加ください。

◆日 時：7月25日（日）10:00～

◆場 所：南風コミュニティセンター

◆講師：川原 英雄さん
（柔道整復師）

◆参加費：無料

◆持ち物：チューブ、ヨガマット、タオル、飲み物

◆定 員：10名

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下さい。

◆ お申込み先：南風コミセン TEL 322-9656



コミセン主催講座 コミュニティ カレッジ 「南風パソコンサロン」



パソコン、スマートフォン、携帯電話、タブレットなど、使い
方がわからないときは、お気軽にご参加ください。疑問点に
お答えします。申込み不要・参加費無料です。

◆日 時：毎月第3水曜日10:00～11:30

7月21日 8月18日 9月15日

10月20日 11月17日 12月15日

1月19日 2月16日 3月16日

◆場 所：南風コミセン 1階 会議室

◆講 師：田辺 宣一さん



◆持ち物：パソコン、スマホ、タブレットなど

◆申込み：不要(どなたでも受講できます)

◆お問合せ先：南風コミセン TEL 322-9656

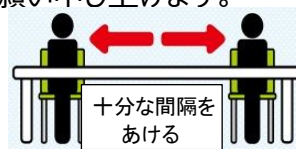
コミセン主催「写真短期集中講座」受講生作品展 開催中

令和2年度開催の「写真短期集中講座」受講生と講師の作品、計4作品を
1階通路横壁面に展示しています。5月に展示して間もなく、緊急事態宣言の
ため残念ながら、臨時休館となってしまいました。現在センターが再開しております
ので、ご来館いただき、力作の数々をゆっくりご覧ください。なお今年度も「写真短
期集中講座」を開催します。詳しくは、8月のセンターニュースに掲載いたします。



南風 コミュニティセンター利用時のお願い

福岡県の緊急事態措置から、まん延防止等重点措置への移行にともない、**センターおよび小学校体育施設の利用が再開されました。しかしながら利用時間は、現在夜8時までと制限されています。(7月11日まで)**
センターでの飲食、飲酒も当面の間禁止です。引き続き新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の感染
防止対策を徹底していただきますよう、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。



- ・利用後は消毒液で、会議室等の消毒作業を行ってください。消毒セットは事務室にあります。
- ・マスク着用時は熱中症防止のため、こまめな水分補給をお願いします
- ・運動中は、①十分な距離を空ける ②会話を行わない
- ③使用前後に器具の消毒をおこなう、を条件にマスク着用を緩和します。

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