



コミセンと地域のニュース

みなかぜ

令和4年1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301号
TEL 322-9656
FAX 324-9183



新年あけましておめでとうございます



平素よりコミュニティセンター運営にあたりましては、深いご理解と温かいご支援を賜り心より感謝申し上げます。昨年はコロナの影響により、いろいろな制約の中での講座やサークル活動となりました。

また校区行事のスポーツイン南風・夏祭り・文化祭等多くは中止となりましたが、運営委員会や社会教育委員を中心に新しい発想と多くの方々のご協力により、英語劇“泣いた赤鬼”やコミュニティセンターの“イルミネーション点灯”等が行われ、子どもから大人までたくさんの感動と喜びの声をお聞きすることができました。本年も職員一同皆様の「心豊かな人生」の実現に向け努力してまいります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



令和4年1月1日

南風コミュニティセンター センター長 坂口 恵一

センター員 湯口 美帆・吉原 良子

～大規模災害時の避難運営講演会(防災委員会主催)が開催されました～

12月18日(土)、一般社団法人九州防災パートナーズの代表理事、藤澤 健児さんをお迎えして、大規模災害時の避難生活の実態や問題点などについてお話いただきました。

スマホでの情報収集が当たり前になっている昨今、充電器やコンセントの確保が必要なことや、一方で地元の情報には掲示板の活用が必須であることなど、具体的なお話をお聞きました。講演の後、ダンボールベッドや簡易トイレの組み立てをみんなで体験しました。



テントでおおわれた簡易トイレ



ダンボールベッド組み立て中



⇒ 完成!

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

****1・2月の行事予定****

新春は1月4日(火)から開館します

(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
1/13	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
19	水	10:00	PCサロン
21	金	13:30	区長会
26	水	14:30	健康づくり講座
27	木	10:00	歴史講座
29	土	10:00	校区運営委員会理事会
30	日	13:00開場	高齢者教室・新春南風寄席
2/6	日	10:00	高齢者教室・チューブストレッチ
12	土	10:00～	「夏祭りのかわりだよ! 新春大抽選会」
13	日	15:00	賞品引換え



生姜の力 再発見!!

保健師コラム第19号
管理栄養士による特別号

身体を温めるには、生姜を加熱することがポイント!

生姜を加熱すると

辛み成分のショウガオールが増える



新陳代謝を促し身体を温める

寒い日におススメ♪生姜のホットミルクレシピ♪

【材料】牛乳 200ml おろした生姜 小さじ1~2

【作り方】材料を耐熱コップに入れ500wで

1分30秒加熱し、よく混ぜる。

お好みで砂糖やはちみつ等を加えてもOK♪

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 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。

みな かせ だい がく
「高齢者教室 南風大楽～新春南風寄席～」

“月光亭落語会” 久々登場！！

福岡で活躍の女優四人の落語ユニット“月光亭落語会”
による「新春南風寄席」を南風校区社会福祉協議会と
共催いたします。新春のひとときを、テレビ・ラジオ とは
一味違った落語でご堪能下さい。

日 時 : 令和4年1月30日(日)13:30～15:00

場 所 : 南風コミュニティセンター 2階大研修室

申込方法 : 1月5日(日)9時より、南風コミュニティセンターまで
電話又は窓口にてお申込下さい。

先着50名まで！ <電話 092-322-9656>



「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
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

◆ 申込不要、参加費無料



「健康講座 ～おとなの保健室～」

自らの身体を知ること、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24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)



「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(先着順)

◆ 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



「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 : 2月6日(日) 10:00～12:00

◆ 講師 : 川原 英雄さん(柔道整復師)

◆ 定員 : 10名(先着順) ◆ 参加費 : 無料

◆ 場所 : 南風コミセン1階 談話室

◆ 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。



「歴史講座 ～郷土の歴史に親しみ、楽しもう～」

今年度3回シリーズの最終回です。皆さまご参集ください！ (1・2回目を受講された方はお申込み不要です)

◆ 日時とテーマ

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)

◆ 場所 : 南風コミュニティセンター 1階 研修室



「国宝・内行花文鏡」
糸島市HPより