



コミセンと地域のニュース

みなかぜ

発行

南風コミュニティセンター
第302号

TEL 322-9656

FAX 324-9183

令和4年2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

祝 おめでとうございます！糸島市成人式



お天気に恵まれた令和4年1月10日(月曜日・成人の日)、糸島市成人式が開催されました。

昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中学校区ごとに式典が挙行されました。

南風校区では130人が新成人となられ、会場となった前原中学校と前原西中学校に、あわせて100人が集いました。新成人のみなさん、おめでとうございます。



会場：前原西中学校



会場：前原中学校



2・3月の行事予定

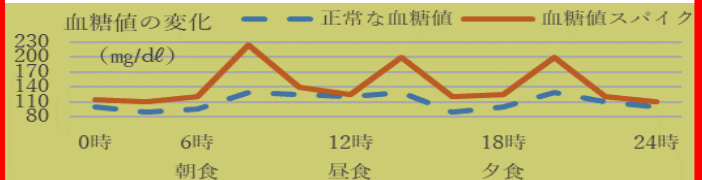
(予定は中止または変更になることがあります)

| 日 | 曜 | 時間 | 内容 |
|-----|---|--------|-----------------------------|
| 2/6 | 日 | 9:30 | 行政区大権学習会(南風台1~7丁目) (中止) |
| | | 10:00 | 高齢者教室・チューブストレッチ (中止) |
| 12 | 土 | 10:00~ | 「夏祭りのかわりだよ！新春大抽選会」 賞品引換え |
| 13 | 日 | 15:00 | |
| 13 | 日 | 10:00~ | 行政区人権学習会(美咲が丘東) |
| 16 | 水 | 10:00~ | PCサロン |
| 24 | 木 | 10:30~ | 健康講座・おとなの保健室⑤ |
| 3/5 | 土 | 10:00~ | 市同協南風支部 総括会議 |
| 6 | 日 | 10:00~ | 校区運営委員会 理事会 |
| 13 | 日 | 10:00~ | 校区会計監査 |

血糖値スパイクを 知っていますか

保健師コラム第20号

血糖値スパイクとは、空腹時の血糖値は正常でも「食後1~2時間のうちに急激に高血糖となる」状態のことです。これが繰り返されると血管内部が傷つき、動脈硬化を促進させ、脳梗塞・心筋梗塞等につながる危険性があります。



【血糖値スパイクを予防しよう】

- ◆食べる順番は、まず「野菜」から
→先に野菜を食べると食物繊維の働きで、糖の吸収が遅くなり、血糖値の上昇が緩やかになる
- ◆糖質の多い飲み物や食べ物を摂りすぎない
→血糖値の急上昇、急下降を防ぐ
- ◆3食規則正しく食べる
→欠食した後の食事では、血糖値スパイクが一層起きやすくなる
- ◆こまめに体を動かし、血糖値の上昇を抑える

問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

南風 コミュニティセンター利用時のお願い

「福岡コロナ警報の発動」にともない、センターおよび小学校体育施設の利用が以下のように制限されます。
新型コロナウイルス感染防止対策としての以下の項目を厳守してください。

【対象期間】 令和4年1月24日（月曜日）～令和4年2月20日（日曜日）

【小学校体育施設】上記対象期間は、学校施設開放事業に係る施設の利用を中止いたします

【南風コミュニティセンター利用時の注意】以下の項目をこれまで以上に厳守してください



- 手指の消毒・検温
- マスク着用(館内利用常時)
- 大声を出さない
- 飲食、飲酒厳禁
- 密にならない（前後左右2m間隔）
- 部屋の換気・消毒
- 部屋別利用人数の制限あり（予約時にご確認ください）



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

～南風校区事業と南風コミュニティセンター主催講座、参加者募集中!!～

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

南風校区多久川の自然環境を守る会主催 【第15回多久川清掃参加者募集】

昨年はコロナ禍により会員のみで清掃にあたりました。
今年はみなさんできれいな多久川にして5月にはホテルに出会えるようにしましょう。

日時：令和4年3月12日（土）9時開始
※2時間程度 少雨決行

集合場所：南風コミュニティセンター 玄関前

内容：多久川の堤防や川底のゴミ拾い

清掃場所：多久、南風台8丁目会員 ⇒ 新多久橋から立屋敷橋まで
その他の会員や参加者 ⇒ 立屋敷橋から荻浦橋まで

その他：①マスク着用をお願いします ②雨、防寒には十分ご注意ください
③立屋敷橋右岸にて参加者名簿に行政区、氏名をご記入ください



South wind's
TAKUGAWA



「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
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⑤～」

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。いよいよ最終回となりました。
まとめの回も貴重なお話が聴けます。
初めの方もご参加ください。

◆ 日時：2月24日(木曜日)
10：30～12：00

◆ 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）
※すでに受講中の方はお申込み不要です

◆ 場所：南風コミュニティセンター 1階 研修室

お申込みは 電話 322-9656 南風コミュニティセンター

