



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307号

TEL 322-9656

FAX 324-9183

令和4年7月1日

南風コミュニティセンターH/P

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

メールアドレス

minakaze.k@city.itoshima.lg.jp



南風コミセン ホームページ

災害から身を守る～ 備えは十分ですか？



今年も梅雨時期となりました。

風水害など災害への備えは万全でしょうか。

いざという時にあわてないように、

日頃から心がけておきましょう。



糸島市防災ポータル

非常持ち出し袋の備え



※リュックなどに入れて一つにまとめる

なお、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。

福岡県防災ホームページ 災害にそなえる 備蓄 より



2年ぶり！今年は、南風ふれあい夏祭りが8月20日(土曜日)に開催されます

～現在、夏祭り実行委員会で準備が進行中です。ご期待ください！～



ひまわりが大きくなりました



5月に植えたひまわりが、大きく育っています。背が高くなったひまわりにそろそろ支柱立てをします。元気できれいな花を楽しみにしていきましょう。また、玄関正面にはミントとセージを植えています。風にそよぐさわやかな姿に、ひととき涼を感じます。ハーブはセンター主催講座の「ハーブと薬草のお勉強会」で教材としても使います。



ミントとセージ



大きくなったひまわり

共創委員会が「モルック」を体験しました！

モルックはフィンランドの伝統的なゲームを元に、だれもが楽しめるものとして考えられたアウトドアスポーツです。糸島市でもスポーツ推進委員会を中心に、各校区に広がりつつあります。6月12日共創委員会が2階大ホール横のテラスでゲームを楽しみました。



楽しい熱戦が繰り広げられました

詳しいルールは「みんなの みなかぜ」16号をご覧ください

7-8月の行事予定 (予定は変更になることがあります)

日	曜	時間	内容
7/2	土	10:00～	校区運営委員会理事会
		12:30～	南風ふれあい食堂(南風ささえあい隊主催)
3	日	10:00～	人権講演会 講師：竹下幸喜さん 「ほめる達人」という生き方で 笑顔・元気に！
8	金	10:00～	0才からのおはなし会(そよ風文庫)
14	木	13:30～	ハーブと薬草のお勉強会② 自分のオリジナル・ブレンド・ハーブティー作り
16	土	18:30～	ジャズを楽しむ講座①
20	水	10:00～	PCサロン
21	木	13:30～	区長会
24	日	10:00～	チューブストレッチ講座
28	木	10:00～	初心者向けデジカメ講座①
8/5	金	10:00～	0才からのおはなし会(そよ風文庫)
17	水	10:00～	PCサロン
18	木	13:30～	区長会
20	土	17:00～	南風ふれあい夏祭り

参加者募集中!

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
お申込みとお問合せは 南風コミセン Tel.322-9656 FAX 324-9183




コミセン主催講座

「ハーブと薬草のお勉強会 第二弾」



～自分のオリジナル・ブレンド・ハーブティー作り～

講師に、香りや声のスペシャリスト：杉本幸智世さん(熊本在住)を迎えて、様々なハーブティーを味わいながら、自分の好み、体調気分に合わせたオリジナル・ブレンド・ハーブティーを作ります。

- ◆ 日 時：7月14日(木) 13:30～15:00
- ◆ 講 師：杉本 幸智世(すぎもと さちよ) さん 
- 日本メディカルハーブ協会認定ハーバルセラピスト
日本アロマ環境協会認定アロマテラピーインストラクター
- ◆ 場 所：南風コミュニティセンター 1階 研修室
- ◆ 材料費：2,500円 ◆ 定員：10名(先着順)


※お申込み先：南風コミュニティセンター 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、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。申込不要・参加費無料です。

- ◆ 日 時：毎月第3水曜日10:00～11:30
※7月は20日、8月は17日、9月は21日です
- ◆ 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
- ◆ お申込み：不要(どなたでも受講できます)

※お問合せ先：南風コミュニティセンター Tel. 322-9656




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24日(日) 10:00～12:00
- ◆ 講 師：川原 英雄さん(柔道整復師)
- ◆ 場 所：南風コミュニティセンター 2階 大研修室 
- ◆ 持ち物：チューブ、ヨガマット、タオル、飲み物
- ◆ 定員：10名(先着順)

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

※お申込み先：南風コミュニティセンター Tel. 322-9656



コミセン主催 コミュニティ カレッジ

「初心者向けデジカメ講座」

カメラの持ち方から構図の組み立て方など初心者向けの講座です。全8回シリーズで目標は文化祭に作品を展示。お孫さんやお子さん、糸島の風景をカメラに収めてみませんか？

7月28日(木)10:00からスタートします。

- ◆ 定 員：先着10名
- ◆ 参加費：8回で¥2,500(用紙・インク代に充当)
文化祭展示作品用フォトフレームなど別途実費が必要です。
希望者は南風コミュニティセンターまでお電話でお申込み下さい。
ご案内のハガキをお送りいたします。




※お申込み先：南風コミュニティセンター Tel. 322-9656

けいふうかい

習字サークル「溪風会」会員募集中!

すがすがしい墨の香りに包まれて…
みんなで、かなや漢字を楽しく学んでいます。
あなたもいかがですか？経験者から初心者まで、
まずは見学・体験におこしください。



- ★開催日時 毎月第2・4 火曜日
10:00～12:00
- ★場 所 南風コミュニティセンター 1階・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 1,500円

※習字道具などについては、見学時にお問合せください

※お問合せ先：南風コミュニティセンター Tel.322-9656

マスク着用と熱中症予防

健康コラム第25号

感染症対策として、マスク着用はとても重要です。
熱中症のリスクが高まる季節だからこそ、場面に応じて
マスクの着脱を使い分けましょう!



マスクを外していい場面っていつ?



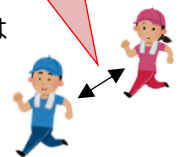
○屋外

- ・ランニングなど、他者との距離が2m以上確保できる場合
- ・徒歩での通勤等、人とすれ違うことはあっても会話はほとんどない場合

○屋内

- ・他者との距離が2m以上確保でき、会話がほとんどない場合

2m以上!



出典：厚生労働省HP「マスクの着用について」より

熱中症予防には、こまめな水分補給や十分な睡眠、3食食べるといった生活リズムを整えることも大切です!

問合せ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069