



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309号

TEL 322-9656

FAX 324-9183

令和4年9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](mailto:minakaze.k@city.itoshima.lg.jp)



南風コミセン ホームページ



この秋、南風コミュニティセンターが一日だけマジックの館に変身!

## <マジック・キャッスル・みなかぜ>

テーブル手品からジャグリング、バルーンアート、ラストはイリュージョン!!  
招待状を手にしたあなただけがマジカルなひとときを楽しむことができます★



◆ 日 時 : 10月2日(日) 14:00~15:30 (13:45より受付開始)

◆ 場 所 : 南風コミュニティセンターひまわり

◆ 参 加 : 入場無料、但し、限定100名(申込先着順)

◆ 申 込 : マジック・キャッスル・みなかぜのチラシ(今回同時配布)の申込用紙に記入して南風コミュニティセンターへ提出

◆ 受 付 : 9月10日(土)受付開始、100名になり次第締切

※会場への移動がむずかしい方は南風校区社会福祉協議会が手配する送迎支援を利用することができます。

詳しくは南風コミュニティセンター (Tel.092-322-9656) までお問合せください。



イリュージョンマジックチーム  
Hannah(ハンナ) & Bunny♡Hip



## ひまわりの種が、たくさん取れました!

8月初めまで元気に咲いてくれたひまわりが、今度は種をたくさんつけてくれました。花卉が茶色くなった花の部分を切り取って、太陽に干してよく乾燥させ、種子の部分をやさしく擦り取りました。茎や葉の部分は肥料となるように、細かく切って土に埋めています。収穫した種子は、準備ができたなら窓口でお配りしたいと思います。来年の夏は、皆さんのお家で元気なひまわりを咲かせてください。



## \*9-10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
9/9	金	10:00~	0才からのおはなし会(そよ風文庫)
10	土	18:30~	ジャズを楽しむ講座③
13	火	14:00~	健康づくり講座①~体幹をきたえるストレッチ~
14	水	19:00~	夜のヨガ教室①
15	木	13:30~	区長会
17	土	10:00~	防災訓練
18	日	8:30~	校区ソフトボール大会 中止
		8:00~	校子連ウォークラリー
20	火	10:00~	おとなの保健室2022①
21	水	10:00~	PCサロン
		19:00~	夜のヨガ教室②
24	土	10:00~	校区運営委員会理事会
27	火	10:00~	ハーブと葉草のお勉強会③
		10:00~	ハーブを使った簡単デザート作り
28	水	19:00~	夜のヨガ教室③
29	木	10:00~	初心者向けデジカメ講座①
10/2	日	14:00~	マジック・キャッスル・みなかぜ
11	火	14:00~	健康づくり講座②~骨盤矯正ストレッチ~

プラステン

## +10分体を動かすだけで健康維持!?

健康コラム  
第27号

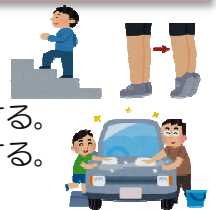
普段よりも+10分からだを動かすことで生活習慣病やがん、認知症などの発症を低下させることが期待されています。

普段の生活の中で、今より10分多く体を動かして、健康を維持しましょう。

《例》

- 階段を使う。
- 自転車や徒歩で行動する。
- 遠回りをして帰宅する。
- 歯磨きをしながらかかとあげをする。
- 全身を使って床やお風呂掃除をする。
- 洗車をする。等

【コツ】 普段なげなくやっている動作に少し工夫をするだけでOK!



市健康づくり課では、あごらやふれあいいで中高年の方向けの運動教室を開催中! 市ホームページでも運動動画を紹介しています。ぜひ、ご活用ください。

問合せ先: 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!

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



## 「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…そんな時にはお気軽にご参加ください。

- ◆ 日時：毎月第3水曜日10:00～11:30  
※9月は21日、10月は19日、11月は16日です
- ◆ 講師：田邊 宣一さん
- ◆ 場所：南風コミセン 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
- ◆ 受講料：無料
- ※どなたでも受講できます

## 「おとなの保健室2022」

～10年後も健康であるために～

今の生活が、10年後結果として現れます。  
身体のしくみ、健康について具体的に学び、実践しましょう。

- ◆ 日時と内容（いずれも火曜日、10:30～11:30）
  - ① 9月20日 内臓を知り生活指導
  - ② 10月18日 遺伝から生活へ
  - ③ 11月15日 血管・神経・筋肉から生活へ
  - ④ 12月20日 悪い習慣をどうするか
  - ⑤ 1月17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：10名（先着順）
- ◆ 場所：南風コミセン1階 研修室
- ◆ 参加費：無料



## 『ハーブと薬草のお勉強会 第三弾』～ハーブを使った簡単デザート作り～

これまで、ハーブを植えて、ハーブティーを味わいました。今度は、ハーブを使ったデザートを作りましょう！  
指導して下さるのは、糸島出身・在住の料理研究家、佐藤 彰子先生です。



- ◆ 日時：9月27日（火）10:00～12:00
- ◆ 人数：8名（先着申込順）
- ◆ 持ってくるもの：エプロン、バンダナ、ハンドタオル  
持ち帰り用容器（タッパーなど）
- ◆ 場所：南風コミュニティセンター・調理室
- ◆ 参加費：1,500円
- ◆ メニュー：ハーブクッキー、ハーブシロップなど



さとう しょうこ  
講師 佐藤 彰子 さん  
料理研究家・管理栄養士  
お料理教室IZUMI 主宰

※お問合せとお申込みは、南風コミュニティセンター TEL 322-9656 FAX 324-9183 メール minakaze.k@city.itoshima.lg.jp

## <青パト通信 '22年9月1日号>

南風校区青少年育成指導員会より

今年度は新型コロナウイルス感染拡大が続く中、予防対策を徹底し乗車回数は少ないものの青パト運行は継続してきました。現在の運行実績は下記のとおりです。

なお、ご報告が大変遅くなりましたが、本年度の青パト講習会は以下の日程で開催しました。

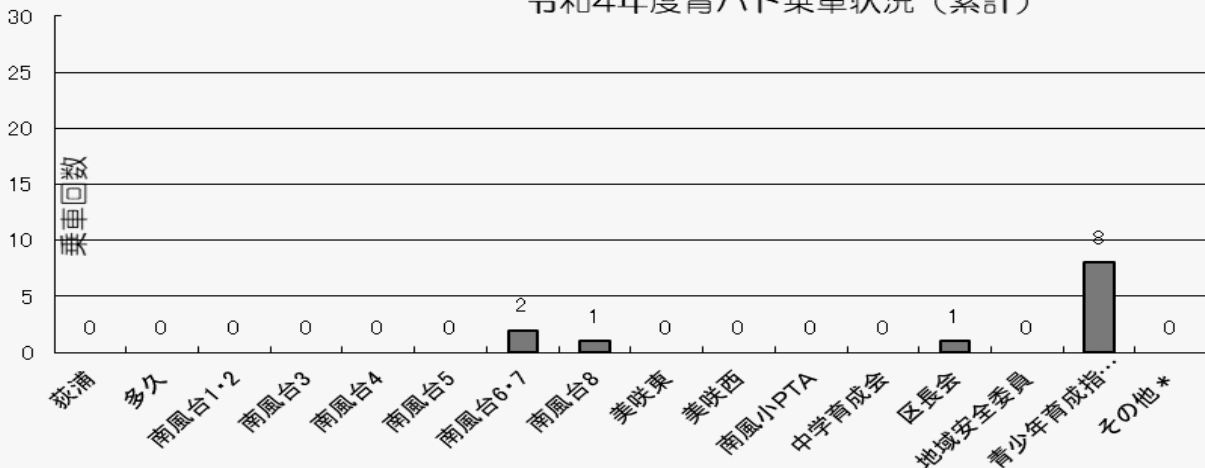
◎ 6月10日（金）於：南風コミュニティセンター 19:00～20:00

受講者は更新、校子連、PTA安全委員会、区長会、新任青少年育成指導員のみなさま 計33名  
スタッフ他で参加者合計41名で実施し無事修了しました。

2022年8月21日現在



令和4年度青パト乗車状況（累計）



※その他：コミセン、スクールヘルパー、交通安全協会南風支部、共創委員会