

# あじさいだより

令和5年度 第7号 2023年10月15日発

## 10月号



ホームページ Instagram

長糸コミュニティセンター 検索

長糸コミュニティセンターあじさい館 糸島市川付 876-1 [TEL & FAX] 323-2032 [HP] <https://www.city.itoshima.lg.jp/c007/index.html> [休館日] 毎週月曜・年末年始

### \* 10月・11月の行事予定 \*

- 10月 18日(水) あいさつ運動(白糸行政区) 講座「ながいと身体づくり⑤」
  - 20日(金) 長糸小学校 稲刈り
  - 21日(土) ささえあい会議②
  - 24日(火) ステージ会議②
  - 27日(金) 地域カフェみらい
  - 28日(土) 振興大会・文化祭準備
  - 29日(日) 第96回 長糸郷土振興大会 第19回 長糸ふれあい文化祭
  - 11月 1日(水) あいさつ運動(川付)
  - 2日(木) 文化祭実行委員会③反省会・懇親会
  - 11日(土) ひとり暮らし高齢者訪問
  - 12日(日) 地域カフェみらい
  - 14日(火) 区長会
  - 15日(水) あいさつ運動(長野行政区) 講座「ながいと身体づくり⑥」
  - 18日(土) 市同協支部 フィールドワーク
  - 24日(金) 地域カフェみらい
  - 25日(土) ながいと学ウォーキング~白糸・羽金山~
- ※ 行事予定は、変更になる場合があります

### あいさつ運動

【毎月第1・3水曜日 朝 7:45~】

10月18日(水) 担当：白糸行政区

11月 1日(水) 担当：川付行政区

11月15日(水) 担当：長野行政区



←八反田交差点での見守りのようす。小学校周辺の数ヶ所で子どもたちが元気に登校する姿を見守っています。

長糸小学校児童登校時の見守り・声かけ運動です。長糸っ子の安心・安全のため、みなさまのご参加をお願いします！



主催：市同協長糸支部

## ●センター講座のご案内●

【申込み・問合せ先】 ☎ 323-2032 長糸コミュニティセンター

長糸校区まちづくり事業

### ながいと身体づくり⑥

- 【次回開催日】
- ◇日時：11月15日(水) 9:45~11:15
- ◇場所：長糸コミュニティセンター 和室
- ◇講師：岡 公美さん(フィットネスインストラクター)
- ◇参加費：無料
- ◇定員：8名程度
- ◇持参品：飲み物、ヨガマット、ストレッチポール ※お持ちでない方には貸出があります(5名分)ますので、申し込みの際にお申し出ください。
- ◇申込み：11/12(日) ㊚に長糸コミセンへ

コミカレ講座(知る知るながいと)&長糸まちづくり推進事業 共催

### ながいと学ウォーキング

~秋の終わりの白糸ウォーキング~

長糸の史跡・名所をめぐり、長糸の魅力を発見&再確認する「ながいと学」。6月7日に予定した白糸ウォーキングは、残念ながら土砂崩れによる通行止めのため、羽金山(標準電波送信所)へ行くことができませんでした。今回は、再チャレンジ! 自然豊かな白糸を歩き、心も身体もリフレッシュしませんか?

- ◇日時：11月25日(土) ※小雨決行 9:00 長糸コミセン集合、13:00 解散予定
- ◇参加費：1000円程度(昼食代)
- ◇持参品：飲み物、タオル、帽子など
- ◇その他：山道なので歩きやすい靴・服装でご参加ください。白糸遊歩道駐車場までは車で乗り合わせて行きます。
- ◇申込み：11/19(日) ㊚に長糸コミセン

### パソコン・スマホ・IT なんでも よろず相談所 受講無料

【10・11月の開催日】  
10月17日 11月7日・21日  
全て火曜日 13:30~15:30

- ◇LINEのお友達登録の仕方
- ◇スマホの写真をPCに保管する方法など、相談者の「知りたい!」「教えて!」にお応えします。お気軽にご参加ください!



コース(予定)  
長糸コミセン→白糸の滝遊歩道駐車場→白糸の滝→羽金山頂上(標準電波送信所)→白糸の滝ふれあいの里(昼食)→白糸の滝遊歩道駐車場



## 地域カフェ みらい

誰でも、どんな時でも…安心して暮らせる長糸へ  
10/27(金)は・・・  
福岡県歯科衛生士さんによる **口腔ケア & ハロウィン・ミニゲーム**  
9:30~13:30 長糸コミュニティセンター

参加費 ひとり1回 300円

10/27(金)同時開催

福祉まるごと相談窓口  
糸島市社会福祉協議会より福祉まるごと相談員さんが来られます。生活に関することは、年齢・内容を問わずご相談いただけます。秘密厳守ですので、気軽にご相談ください!

♪今後の予定 ※内容は予告なく変更になる場合があります

11月 12日(日) 9:30 ~ 13:30 茶話会・お楽しみ観賞会

※上記以外にニュースポーツ、茶話会、ランチタイム(お弁当は事前注文)あり。

お弁当(300円)の注文やカフェについてのお問い合わせは、あじさい館(☎323-2032)㊚ ※お弁当は開催日の5日前㊚にご注文下さい

糸島市認知症カフェ事業助成金交付事業

## 第96回 長糸郷土振興大会

10月29日(日) 午前9:00~10:00 (8:30受付開始)  
長糸小学校 体育館  
【内容】地域功労者への感謝状の贈呈、はたちの紹介と祝賀

「長糸郷土振興大会」は、昭和天皇即位後の大嘗祭に献上する新穀を栽培する主基祭田の候補地になりながらも、その選定に漏れたという出来事を起源としています。昭和・平成・令和の長きにわたってこの大会が引き継がれているのは、長糸のみなさまの郷土を愛する気持ちがあればこそ。これまでの長糸を支えてきた方々へ感謝と、これからの長糸を支えていく若者にエールを込めて、上記の日程で開催いたします。今年は、令和元年ぶりに「長糸ふれあい文化祭」との同日開催です。長糸小学校の子どもたちと地域の方々が繋がる素敵な大会となることを期待しております。公私ともにご多忙とは存じますが、みなさまのご出席をお願い申し上げます。

主催：長糸郷土振興大会実行委員会

# 地域カフェみらい 思い出アルバム 4月～9月

地域カフェみらいは、毎月2回（第1 or 第2日曜日と最終金曜日）長糸コミュニティセンターで開催中♪ミニコンサートや季節のイベント、ニューススポーツなどで楽しく過ごしています。あじさい号での送迎も可能です。お弁当（300円予約制）もありますよ(\*^-^\*)一度いらしてみてください♡お待ちしております♡



次回のみらいカフェの内容は玄関に置いてある看板でチェック！毎回、素敵なイラストを描いてくださっているのは川付行政区の吉丸直子さんです(\*^-^\*)



5/26 手話ダンス



6/30 長糸保育園児と七夕会



8/6 大人の紙芝居



8/25 ギターミニコンサート



9/10 サックス四重奏



9/29 長糸小4年生との交流会



参加の申し込み  
お問い合わせは  
センターまで



## 人権コンサート・わかたけ集会

# vocal unit foo コンサート

9月28日（木）、市同協長系支部の主催で「人権コンサート・わかたけ集会」が行われました。本来は7月の人権・同和問題啓発月間に合わせて予定されていた人権コンサートですが、6月末から7月初めにかけての大雨によって延期となっしまい、今回ようやく開催することができました！

わかたけ集会との同時開催で、長糸小学校の全校児童も参加し、5・6年生が戦争やいじめなど、さまざまな角度から考えた人権について標語を発表してくれました。

発表してくれた人権標語はセンター2階の掲示板に展示していますので、来館された際にぜひご覧ください♪

ヴォーカルユニットfooさんによるコンサートは、アニメの主題歌やポップソング、人の命の大切さをテーマにしたオリジナルソングなどバラエティ豊かな演奏で、大島ミユキさんと加藤浩さんの爽やかであたたかなハーモニーに包まれました。子どもたちも口ずさんだりリズムにあわせて合わせて身体を動かしたりと一緒に楽しんでいました。



最終金曜日の地域カフェみらいでは

## 福祉まるごと相談窓口

を開催しています

福祉まるごと相談窓口では…

- \*子育てや介護の悩み
- \*家族の悩み
- \*お金の不安
- \*健康面での不安
- \*ご近所トラブル
- \*ひとり暮らしで困っていること などなど



生活での悩みごと、困りごとを何でもご相談いただけます。糸島市社会福祉協議会の福祉まるごと相談員さんが一緒に解決方法を考えてくださいます。ただ、お話を聞いてほしいという方も大歓迎♪秘密厳守ですので、人に知られたくないことも安心してご相談ください。

※地域カフェみらいに参加しなくてもご相談いただけますので、お気軽にお越しください！

## 生活の乱れ＝

### 免疫力の低下

健康コラム第41号

生活の乱れは、体温の調整やホルモンの分泌、免疫システムなど体の大事な機能が働きにくくなり、生活習慣病の発症や免疫力を低下させる原因です。

### ❌免疫力低下！NG生活習慣

- 偏った食事  
→バランスの良い食事を心がける
- 睡眠不足  
→寝る前のスマホ使用は睡眠に悪影響
- 運動不足  
→息切れしない程度の運動でOK
- ストレスが溜まっている  
→ストレス解消のための、暴飲暴食、過度な飲酒

寒くなるにつれて、免疫力が低下し、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。免疫力の維持・向上に取り組みましょう。

インフルエンザの予防接種は

お済みですか？



予防接種も免疫力を高める方法の一つです。12月から3月に流行する傾向があるため10月から12月中旬には接種しましょう。高齢者インフルエンザ予防接種については、広報いとしま10月号をご覧ください。

問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

お互いの命と生活を守りましょう  
飲酒運転 〇 連続達成中

73日

2023年10月10日 現在

長糸校区まちづくり推進委員会

## 長糸校区の人口推移

行政区名	男	女	計	世帯数
白糸	50	54	104	42
川付	96	99	195	82
長野	215	221	436	230
飯原	116	141	257	112
本	347	389	736	311
瀬戸	80	91	171	82
合計	904	995	1,899	859

長糸校区人口  
総人口 1,899人  
(8人減)  
世帯数 859  
(4世帯減)  
( )内は前月比