糸島市立長糸コミュニティセンター あじさい館







ホームページ

1 Instagram

令和3年度 第9号 2021年12月15日発行●

長糸コミュニティセンター

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

・1月の行事予定 *

コミカレいきいきながいと 12月 17日 (金) 『カラー講座』 24日 (金) 地域カフェみらい

> 12月25(土)~1月10日(月) 長糸小学校 冬休み

12月29日(水)~1月3日(月) 長糸コミュニティセンターあじさい館 休館

9日 (日) 消防出初式 1月

10日 (月) 糸島市成人式

コミカレいきいきながいと 11日(火) 『やさしいヨガ』

13日 (木) 区長会

14日 (金) 地域カフェみらい

19日 (zk) あいさつ運動(校子連)

ながいと身体の講座

『足元マスタープラス編』

地域カフェみらい 28日 (金) 30日(日) 糸島市長・市議選挙

※ 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~】

1月19日(水)

担当:校子連

2月2日(水)・16日(水)

担当:民生児童委員

主催:市同協長糸支部



長糸コミュニティセンターあじさい館および 長糸いこいの家は、下記の日程で休館いたしま す。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い



令和3年12月29日(水) ~令和4年1月3日(月)

<mark>誰で</mark>も、どんな時でも…安心して暮らせる長糸へ



次回 12/24(金) 9:30~



ひとり1回 300円

クリスマス お楽しみ鑑賞会&おしゃべり会

会場: 長糸コミュニティセンター あじさい館

♪今後の予定 ※内容は予告なく変更になる場合があります

1月 14日 (金) 9:30 ~ 13:30 「三味線演奏と歌唱」

1月 28日 (金) 9:30 ~ 13:30 「節分会」「血管年齢測定会」

* 上記以外に毎回、ニュースポーツ(卓球バレー・カローリング)、茶話会、ラ ンチタイムがあります。昼食持参されてもよし! お弁当の注文はお早めに!

福岡県の新型コロナウィルスの感染状況によっては、 中止あるいは時間・内容が変更となる場合があります



お問い合わせ・お弁当 の注文はあじさい館

(TEL323-2032)

◇ お弁当(400円程度)

の注文は開催日の

5日前マデです

コミュニティカレッジ(いきいきながいと)





コロナの流行が長引き、お家の中で同じ態勢で いることが増えています。知らず知らずのうち に全身が凝り固まっていませんか?

また、常にマスクを着けていることによって呼 吸も浅くなっています。

ヨガで呼吸を整えて、心も身体もリラックス!肩こり や腰痛に効くストレッチも教えていただきます。 初めての方でも安心してご参加ください (*^-^*)

◇□ 時:1月11日(火)10:00~11:30

◇会 場:長糸コミセン あじさい館 和室

◇参加費:無料

◇講 師: 地域活動指導員

髙杉 龍元 さん

◇定 員:8名(先着順)

◇その他:飲み物、ヨガマット(お持ちの方) 動きやすい服装でお越しください

◇申 込: 1/6(木) マデ に長糸コミセンへ



足裏ほぐしでカラダの悩み改善

足は体の土台、ひざや腰の痛みも足が原因!? 講座では、ゴムボールやテニスボールを 使った足裏ほぐし、リフレクソロジー

筋膜リリースを体験。 『足』の大切さを学んで『満足』を

★日 時:1月19日(水)10:00~11:30

★会 場:長糸コミセン あじさい館 2F 大研修室

★講 師:岡 **公美 さん** (フィットネスインスト ラクター、白糸在住) ★参加費:**無料**

★定 員:20 **名程度**(先着順)

体感しましょう!

★その他: **ヨガマット**(なければバスタオル)、 飲み物、タオル、動きやすい格好でおいでく

たさい(足元は裸足か5本指ソックス)

★申 込:

1/14(金)マデに長糸コミセン

◇◇◇講座のお申し込みは、長糸コミュニティセンターあじさい館(☎323-2032)まで◇◇◇

矛兽

地域カフェみらい

1月28日(金) 9:50~12:00

◆血管年齢とは?

血管年齢とは、血管の老化度合いを表します。血管年 齢が高いと動脈硬化が進行していることを表し、血管 年齢が低いと動脈硬化がそれほど進行していないこ とを表します。



この機会に

血管年齢を測定

しませんか?

指先をセンサーに乗せるだけ! 18秒で血管年齢がわかります!

◆スケジュール◆

9:50~血管年齢測定スタート

10:00~運動療法士さんから

E | | のおはなし

令和4年1月10日(月·祝)

受付 13:00 / 開式 13:30

場所:前原中学校体育館 (前原中校区の方)

対 象: 平成13年4月2日~ 平成14年4月1日生まれの方

その他:市外に住民登録がある新成人で、 糸島市での成人式を希望する方 は、糸島市生涯学習課社会教育係 (TEL:332-2092) までご連絡

ください。

その他詳細も同係まで。





10/2 たていとヨコイト長糸フェス

10/30 芋掘り



長糸にトゥクトゥクが やってきた!地域のお 店や人がつながり、長 糸の良さを再確認&ア ピールできるイベント となりました。

夜は玉栄寺さん主催の 仏照慈夜も開催されま

10/31 長糸郷土振興大会



今年で 94 回目の郷土 振興大会。吉村正則前白 糸区長、重松大和前飯原 区長が地域功労者とし て表彰されました。 今年 20 歳を迎える新

成人の祝賀も行われま

11/9 花植え 10/27 長糸小稲刈り



長糸小学校の全校生徒 が参加する恒例行事。も ち米を鎌で手刈りしま した。助け合って、教え あって、上級生から下級 生へと受け継がれてい ます。今年は例年に比べ 豊作だったようですよ。

校子連主催で行われ、大

きな芋から小さな芋ま

で、たくさん収穫できま

した。 事前に掘っておい

たサツマイモは焼き芋

に。夢中で掘る子どもた

ちの表情はキラキラと

輝いていました。



年2回(6月1年生、 11月1年生) 行ってい る花植え。例年は地域の 方々にも参加していた だいていますが、コロナ 禍ということで、3名の 区長さんに参加してい ただきました。1年生も たくましくなりました。

11/14 竹細工体験



青少年育成指導員会主 催で行われ、竹を使っ てマイ箸や竹ぽっく り、水鉄砲などを作り ました。そして、竹の飯 盒でごはんを炊きまし た。さて、お味は如何だ ったでしょうか?

どげんね?ながいと

今年度は、新型コロナの影響で5/12~6/20、8/7~9/30 の長期にわたってコミュニティセンターが休館となり、講座 や校区行事が出来ないという厳しい状況が続いていました が、10/1 のセンター再開より感染対策をしながら動き出し ています。また、コロナ禍でも長糸を盛り上げることができ ないか?という思いから、新たなイベントも誕生しました。 長糸校区の近況をお届けします。

2021 年後半「長糸ではこげなことがあったばい!」

糸島市認知症カフェ事業 助成金交付事業

地域カフェみらい



長糸校区の誰もが集える「居場所・たまり 場」として3月より始まった地域カフェ。 チームみらい、校区社協、女性の会、健康を 守る会、スポーツ推進委員のみなさんが協 カし、月に2回開催しています。 ステージを観賞したり、ニュースポーツ(卓

球バレー・カローリング)で盛り上がった り、お茶をしながらまったりお話しをした り、楽しみ方はいろいろ。10月のカフェで は折り紙で紅葉を作って、文化祭で展示す る素敵な作品を作成しました。

市社協による福祉まるごと相談会も開催さ れています。

みなさんお気軽にご参加ください(*^-^*)

11/20 ささえあい会議



今年度2回目のささえ あい会議が、校区社協 主催で行われました。 子どもから高齢者まで みんなが安心して暮ら せる長糸とは?目標や 課題について話し合わ れ、さまざま意見が出 されました。

11/20 働く人に感謝のあいさつ



長糸保育園の園児たち が、「いつもありがとう ございます」という言葉 と共に、素敵な花束を届 けてくれました。校区を 代表して受け取った区 長会長とセンター長も ニコニコ笑顔でした。

12/4 人権映画祭



市同協支部主催で、映 画『心を癒すというこ と』を上映しました。 被災者の心のケアに 奔走した医師の姿か ら、誰もひとりにする ことのない世界につ いて考えました。

センター講座いろいろ

10/5 足育講座



健康寿命を延ばすために 重要な足。足指マッサージ で血行促進と身体を支え るカのアップを実感しま

10/6 コーヒー講座



本区在住の廣川文美さんを 講師に、美味しいコーヒー を入れるコツを学びまし

11/2 ハーブ講座



以前公民館で主事をされ ていた市川陽子さんを講 師に、ハーブの基本を学 び、手浴とハンドマッサー ジを体験しました。

11/6 羽金山登山



長糸の素敵な場所を再発 見する「ながいと学」。白糸 の滝駐車場から羽金山の 山頂まで登りました。山頂 の電波送信所で記念撮影。

11/12 葬儀事情講座

ベルコさんを講師に、コロ ナ禍変化している最新の 葬儀事情を学びました。

保健師コラム第18号

展系 狛犬 クイズ 正解発表

長糸狛犬クイズに多くのご応募ありがとうございました。 あじさい館掲示の写真を見ながらわいわいと解答するグループ、 「今、見て回ってきました」と長糸神社巡りにでかけたグループ、

みなさん和気あいあいと直接、あるいは記憶の中の長糸巡りを楽しまれたようです。

★正解は下記のとおりです★



・熊野神社(白糸)

字美八幡宮(川付·長野) ②·⑥

・雉琴神社(飯原)

·川上六所神社(本) 1

·天路神社(瀬戸)





解答のためにあじさい館 を訪れた子どもたち





区長さんたちによる 抽選会の様子

応募数は44。うち41名が正解でした。 12月11日、区長会にて厳正なる抽選を 行い、当選者 10 名を決定。当企画賞品 「長糸地域商品券」を贈呈いたしました。 今回の企画で地域の方の長糸再発見、校区 外の長糸探訪のきっかけとなったのでは ないでしょうか。

4

*抽選の結果は、当選者に当日直接ご連絡させていただきました

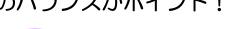
主催:長糸校区まちづくり推進委員会

腸内環境を整えましょう

食事や飲み物・運動などで腸内環境を整えることを「**腸活**」といいます。腸は「第二の脳」とも呼ばれ、 腸と脳はお互いに影響し合うことも分かっています。日ごろの生活に腸活を取り入れてみませんか?

合計

腸内菌は、善玉菌と悪玉菌のバランスがポイント! 🎾





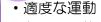
- 水分をしっかり摂る
- 食物繊維を摂る
- (野菜・海藻・きのこ等)
- ・発酵食品を取り入れる (納豆・味噌・チーズ等)

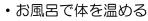


- ストレスを溜めない
- しっかりと休養 ・趣味でリフレッシュ

936







年に1回大腸がん検診を受ける

問い合わせ:糸島市健康づくり課 ☎332-2069



2021年12月15日

長糸校区まちづくり推進委員会

長糸校区の人口推移 令和3年11月末現在 世帯数 45 56 101 39 96 110 206 82 長野 219 218 437 219 飯原 124 143 267 116 木 371 392 763 313 81 85 166 79

1,004

1,940

848

