

あじさいだより



ホームページ Instagram

令和3年度 第9号 2021年12月15日発行 **12月号**

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

* 12月・1月の行事予定 *

12月 17日 (金)	コミカレいきいきながいと『カラー講座』
24日 (金)	地域カフェみらい
12月25日 (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	
1月 9日 (日)	消防出初式
10日 (月)	糸島市成人式
11日 (火)	コミカレいきいきながいと『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 (水)	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』
28日 (金)	地域カフェみらい
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

年末年始のお知らせ

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

令和3年12月29日(水) ~ 令和4年1月3日(月)



やさしいヨガ

最近、深呼吸しましたか？

コロナの流行が長引き、お家の中で同じ姿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 (*^-^*)

- ◇日 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 高杉 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)までに長糸コミセンへ

ながいと身体の講座 足元マスタープラス編

足裏ほぐしてカラダの悩み改善

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』を体感しましょう！

- ★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)
- ★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ださい (足元は裸足か5本指ソックス)
- ★申 込：1/14(金)までに長糸コミセン

◇◇◇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◇◇◇

地域カフェみらい

予告

血管年齢測定と運動療法士さんによるおはなし

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。



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のおはなし

この機会に血管年齢を測定しませんか？

糸島市成人式

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。



誰でも、どんな時でも…安心して暮らせる長糸へ

地域カフェ みらい

次回 12/24(金) 9:30~13:30 **午後まで開催中!**

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日前までです

10/2 たていとヨコイト長系フェス

長系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、長系の良さを再確認＆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した。

10/27 長系小稲刈り

長系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。

10/30 芋掘り

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。

10/31 長系郷土振興大会

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した。

11/9 花植え

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たのですが、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ぼっくり、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、コロナ禍でも長系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。長系校区の近況をお届けします。

2021 年後半「長系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

長系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力し、月に 2 回開催しています。ステージを觀賞したり、ニュースポーツ（卓球バレー・カローリング）で盛り上がり、お茶をしながらゆ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系とは？目標や課題について話し合わせ、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

長系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、誰もひとりにするのでは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力のアップを実感しました。
- 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た。
- 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
長系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。

長系 狛犬 クイズ 正解発表

長系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」と長系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系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) ⑤
- ・宇美八幡宮(川付・長野) ②・⑥
- ・雉琴神社(飯原) ③
- ・川上六所神社(本) ①
- ・天降神社(瀬戸) ④



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「長系地域商品券」を贈呈いたしました。今回の企画で地域の方の長系再発見、校区外の長系探訪のきっかけとなったのではないのでしょうか。

*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：長系校区まちづくり推進委員会

腸内環境を整えましょう

保健師コラム第18号

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？

腸内菌は、善玉菌と悪玉菌のバランスがポイント！

食

- ・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）

心

- ・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

体

- ・適度な運動
- ・お風呂で体を温める
- ・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

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

4 5 7 日

2021年12月15日 現在

長系校区まちづくり推進委員会

長系校区の人口推移

行政区名	男	女	計	世帯数
白糸	45	56	101	39
川付	96	110	206	82
長野	219	218	437	219
飯原	124	143	267	116
本	371	392	763	313
瀬戸	81	85	166	79
合計	936	1,004	1,940	848

令和3年11月末現在

長系校区人口 総人口 1,940 人 (2人減)

世帯数 848 (増減なし)

() 内は前月比