



## 11月19日(日)

# 雷山文化まつりが 開催されました

今年度は雷山小体育館と雷山コミュニティセンターの改修工事のため、会場を糸島市運動公園に移しての開催となりました。ステージ発表と展示はメインアリーナ、バザーはプロムナードで行われました。

開会行事のあと糸島フィルハーモニー管弦楽団の素晴らしいハーモニーが館内に響き渡り、観客席の小学生たちは迫力に圧倒された様子で聞き入っていました。また、小学校の発表では1年生から6年生まで日頃の学習の成果を元気よく表現していました。午後の部は糸高ダンス部のみなさんのフレッシュなパフォーマンスで始まり、地域のみなさんのステージは和やかな雰囲気会場を楽しませてくれました。

展示会場はいずれも力作ぞろいで、たくさんの方が展示作品に見入っていました。バザー会場では区長会の餅つきをはじめ雷山小 PTA、青少年育成指導員会、校子連、食エコサポート「かえで」、糸島かみなり女などのバザーテントの前には長蛇の列ができ、大盛況でした。

糸島市運動公園での開催は初めてで、実行委員やボランティアスタッフの皆さんは前日の準備から後片付けまで大変な作業だったと思います。本当にお疲れ様でした。



# ステージ 発表



ハンドベルドルチェのみなさん



スマイル&ステップ リフレッシュ体操 サークルのみなさん



吉村 由美子さん



糸島ひよっこ踊りの会のみなさん



糸高ダンス部のみなさん



高橋 翔太郎さん



オカリナクラブ雷山  
オカリナドルチェ サークルのみなさん

# 展示作品



# バザー会場



## 雷山校区グラウンドゴルフ大会 報告

校区グラウンドゴルフ大会が10月29日(日)に糸島市運動公園にて盛大に開催されました。秋晴れの下、幼児からシニアまで三世代の方々に参加いただき、どのチームもボールの行方に一喜一憂しながら盛り上がっていました。今年もグラウンドゴルフを楽しみながら参加者同士の親睦を深め、終始なごやかなムードで楽しく行われました。関係者・選手の皆さんお疲れ様でした。成績は次のとおりです。

### 優勝 富行政区 A



### 準優勝 富行政区 B



### 個人成績

- 優勝 富行政区 佐保 英敏さん
- 準優勝 富行政区 小豆澤 哲朗さん
- 3位 富行政区 藤木 隆さん



### 3位 有田中央行政区



# 12月の行事予定

2日	日	人権映画祭 13:30
5日	火	ウォーキング講座
5日	火	区長会 17:00
8日	金	あいさつ声かけ運動 7:50
9日	土	つばさ文庫クリスマスおはなし会 10:30
14日	木	社協クリスマス会(いこいの家)



## の行事

あいさつ声かけ運動 (7:50~8:15) (平原・東蔵持行政区担当)	8日 (金) 雷山小学校 正門・東門前
青パト巡回活動 (雷行政区担当)	1日 (金) 8日 (金) 15日 (金) 24日 (日)
つばさ文庫貸出日 (14:00~16:00)	5日 (火) 12日 (火) 19日 (火)

## つばさ文庫クリスマスおはなし会

日時 12月9日(土) 10:30~12:00  
場所 雷山コミュニティセンター 大研修室  
内容 大型絵本・紙芝居・ブラックシアター  
問い合わせ 雷山コミュニティセンター 323-0078



## 雷山校区社会福祉協議会 主催 クリスマス会

日時 12月14日(木) 10:00~12:00  
場所 雷山いこいの家  
対象 未就学児及びその保護者  
参加費 無料  
申込 12/10(日)まで  
民生児童委員 宮崎 (090-8667-6460)



### 雷山コミュニティセンター講座

### ウォーキング講座のお知らせ

今回は雷山コミュニティセンターから  
糸島高校博物館、みんなでランチを  
してセンターへ帰るコースです。

(雨天中止です)

日時 令和6年1月19日(金)  
9:50 雷山コミュニティセンター集合  
10:00 出発 14:00 到着予定

定員 15名(先着順)・〆切 1/10(水)

集合 雷山コミュニティセンター駐車場

ガイド 有田龍之介さん

参加費 1700円程度(ランチ代+保険料)

※飲み物、タオルを持参、歩きやすい服装で参加下さい。



申し込み TEL323-0078 雷山コミュニティセンター

## 「隠れ脱水」に 要注意！！

健康コラム第42号



隠れ脱水とは、気づかないうちに体内の水分が奪われることで、脱水症状の一手手前の状態です。冬場の空気の乾燥や水分摂取の不足で、自覚のないまま進んでしまいます。

### ★予防方法★

- ・1日約1.2ℓを目安にこまめに水分補給をする  
利尿作用の少ない水や白湯がおすすめです。  
起床後や入浴前後は意識して飲みましょう。
- ・食事をしっかり摂る  
食事からの水分摂取も大切です。汁物やご飯、水分量が多い野菜や果物を活用しましょう。
- ・部屋の湿度を50~70%に調節する  
体の表面から奪われる水分量を減らせます。

問合せ 糸島市健康づくり課 ☎332-2069