



## 雷山コミュニティセンターあおばよりお知らせ

### 令和3年1月行事予定

月	日	曜	開始時間	行事内容
1	8	金	7:50	あいさつ声かけ(有田中央行政区)
	11	月	15:00	糸島市成人式(前原中学校区)
	12	火	16:00	区長会定例会
	14	木	19:00	パソコン教室開級式(第2期)
	21	木	13:30	コミカレ(美容クリーム作り)
	22	金	10:00	健康づくり講座(ヨガ)



### 青パト巡回

12月17・25日  
山北行政区

令和3年  
1月8・15・22・29日  
三坂行政区

雷山校区を巡回します！

※二セ電話詐欺が多発しています。「電話でお金は詐欺！！」です。ご注意ください。

## あおばりサイクル資源倉庫からお願い

現在、資源倉庫で回収していない物を持ち込みされる方がいらっしゃいます。回収できない物が多くなると、資源倉庫を利用することが出来なくなります。紙類は紐で束ねて、そして持ち込みできる物かを確認してお越してください。



段ボール



雑誌類



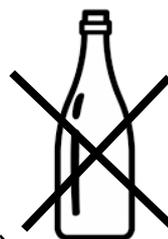
新聞  
ちらし等



必ず、紐で十字に束ねてください

### 回収していない物

現在、透明の一升瓶・古着・ペット  
ボトルは回収していません



# コミセン講座のお知らせ

## ①コミカレⅠ：乾燥対策美容クリーム作り

寒くなり空気が乾燥した日々が続いています。今年はコロナウイルスの影響もあり、日ごろから消毒液を使いすぎて指先が荒れているという声も多く聞きます。そこで乾燥対策の美容クリームを作ります。天然成分たっぷりで無添加の美容クリームです。ぜひご参加ください。

日時：令和3年1月21日（木）13時30分～15時

場所：雷山コミュニティセンター 第2会議室

講師：野田 あやこ さん「ネイルサロン・アロママッサージ Cocoloro主宰」

教材費：1,000円（材料費・容器代）

持参品：ハンドタオル

定員：10名（先着順・必ず申し込みをしてください）

申し込み締め切り：令和3年1月14日（木）

申し込み先：雷山コミュニティセンターあおば ☎323-0078



## ②健康づくり講座：ヨガ

日時：令和3年1月22日（金）10時～11時30分

場所：雷山コミュニティセンター 和室

講師：高杉 龍元 さん 系島市地域活動指導員

持参品：ヨガマット・タオル・飲み物

定員：10名（先着順・必ず申し込みをしてください）

申し込み締め切り：令和3年1月15日（木）

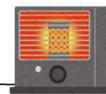
申し込み先：雷山コミュニティセンターあおば ☎323-0078



## 冬場に多発！ ヒートショック

「ヒートショック」を知っていますか？

それは、急激な温度変化によって、体がダメージを受けること。血圧が上下に大きく変動することで、心筋梗塞や脳卒中につながります。冬の入浴中に多く見られるため、予防法を取り入れ、身を守りましょう。



保健師コラム第6号

### 【予防法】

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。浴槽へのお湯張りを高い位置からシャワーで行うこともおすすめです。
- ② 湯温は41度以下、湯に浸かる時間は10分までにしましょう。
- ③ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④ 食後すぐや飲酒后、睡眠薬などの服用後は、入浴を控えましょう。
- ⑤ 入浴前に同居者へ一声かけ、見守ってもらいましょう。家族が遠方の場合は、メールなどで伝えておくことも1つの方法です。

問い合わせ：系島市 健康づくり課 ☎092-332-2069

校区担当：田代・帖地・大歯・平野