

# 雷山コミセン あおばだより

令和3年4月15日発行  
第1号  
糸島市立雷山コミュニティセンター  
Tel&FAX：092-323-0078



糸島市HP <https://www.city.itoshima.lg.jp> 雷山コミセンHP <https://www.city.itoshima.lg.jp/c008/index.html>



## 令和3年度が始まりました！

令和3年度が始まりました。昨年度は新型コロナウイルス感染の拡大により、様々な校区行事、会議、コミセン講座等が中止や延期となりました。今年度も、新型コロナウイルス感染拡大の恐れはなくなっておりません。しかし、もうすぐワクチン接種が開始されます。感染対策も学習してきました。今後は感染対策を十分実施のうえ、活動してゆく所存です。校区の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



糸島市立雷山コミュニティセンター

センター長：井手 孝男

センター員：不老 美由紀・後藤 啓介

管理人（昼）藤田 まさ子・中山 清香（夜）三浦 正幹・牟田口 恭右



### \*\*4・5月の行事予定\*\*

日	曜	時間	内容
4/16	金	17:00	校区社協総会
		18:00	校区運営委員会総会
18	日	17:00	体育委員会
29	木	8:30	グラウンドゴルフ大会（曽根運動場）
5/7	金	19:00	民生児童委員・福祉委員合同会議
8	土	17:00	市同協支部理事会
		19:00	校区民会議理事会
11	火	19:00	区長会
14	金	7:50	あいさつ声かけ（雷山小）
15	土	17:00	市同協支部総会
		18:00	校区民会議総会

※予定は変更になる可能性があります。

### センター員が変わりました！

新任センター員：後藤 啓介



雷山校区の皆様、初めまして！  
4月1日付で南風コミュニティセンターより異動してまいりました後藤啓介と申します。  
住まいは波多江です。校区が変われば異なることも多々あり、0からのスタートのつもりで頑張りますので、よろしくお願いいたします。

前任センター員：黒木 雅子



平成27年の4月からの3年間と令和2年度の1年、計4年間雷山校区でお世話になりました。あつという間でした。校区の皆様にはよくお声かけいただき、楽しい思い出ばかりです。ありがとうございました。



# お知らせ



## 令和3年度 雷山校区区長会 紹介

令和3年度の雷山校区区長会は下記のとおりです。  
校区及び、行政区運営の要として活動されます。  
地域の皆様のご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

区長会 会長	清水 和弘	高上
区長会 副会長	桑本 伸博	有田
区長会 会計	井上 義浩	雷
区長会 監事	徳永 瑞穂	蔵持
区長会 監事	柴田 勤	有田中央
	井上 正孝	高野
	吉丸 健一	山北
	波多江 正和	三坂
	石合 正信	香力
	松本 誠	東蔵持
	井手 剛	平原
	酒田 恵子	有田団地
	松崎 敏夫	富

## 校区一斉

### あはつ声かけ運動

- ♪ 5月14日（金）7:50～8:20
- ♪ 雷山小学校正門・東門前
- ♪ 担当／雷行政区・高野行政区



## 青パト巡回活動

- ♪ 4月21・28日  
東蔵持行政区
- ♪ 5月7・12・17・24日  
平原行政区



**雷山校区を巡回します！**



## 春のゆううつ



春は一年の中でも気候がよく、過ごしやすい季節です。  
暖かく華やかな気持ちになる一方で、気づかないうちに  
ストレスを溜め込んでしまうことも・・・。  
「春バテ」「プチうつ」と呼ばれることもあります。

そんな時は・・・

- ・無理をしない
- ・バランスの取れた食事
- ・しっかりと休養！睡眠不足を解消
- ・適度な運動
- ・気温に適した服装で体温調節
- ・好きな音楽や読書でリラックス
- ・ゆっくりお湯につかる



保健師コラム第10号



原因は、寒暖差や環境の変化による  
自律神経の乱れと言われています。

自分に合った方法で  
リラックス♪

問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069