

# 雷山コミセン

## あおばだより

令和 4年 6月 1日発行  
第3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>

### 6/12 雷山校区避難所運営訓練

### 6/24 青パト講習会のお知らせ

雷山校区運営委員会では、近年全国で大きな災害が発生していることを踏まえ、雷山校区民の安全を確保するために避難所運営に関する訓練を校区行事として実施することとしました。  
今年度は次の団体の協力を得て、避難所開設・受付等手順確認を中心に行う予定です。

雷山校区では、各行政区ボランティアの方々のご協力により、青パト定期巡回活動を実施しています。  
今回、青パト乗務者に必須の『青パト実施者講習会』を開催します。  
子ども達の安全、地域の安心のためにご協力をお願いいたします。

#### 【参加団体】

- 区長会
- 消防団雷山分団
- 民生児童員
- 福祉委員
- 食エコサポート「かえて」
- 交通安全協会雷山支部



令和3年度訓練の様子

#### 【受講対象者】

- ① 新規に青パトボランティアを始めたい方
- ② 令和4年度新規校区団体役員・行政区役員の方
- ③ 継続の方(令和元年に講習会を受講された方)

日時 6月12日(日)9:00~12:30  
会場 雷山小学校 体育館

日時 6月24日(金)19:00~  
会場 雷山コミュニティセンター 2階 大研修室

☆雷山校区全行政区対象です。  
☆当日「運転免許証」を必ずご持参ください。  
☆準備の都合上、事前に雷山コミュニティセンターまで参加のご連絡をお願いします。

お問い合わせ:雷山コミュニティセンター  
☎323-0078

(連絡先:雷山コミュニティセンター ☎323-0078)

#### 青パト巡回活動

6月 6日(月)・14日(火)  
20日(月)・26日(日)

担当/平原行政区

※ 雷山校区および近隣を巡回します



#### 校区一斉あいさつ声かけ運動

6月10日(金)7:50~8:15

雷山小学校正門・東門前

担当/高上行政区・山北行政区



#### つばさ文庫からのお知らせ

6月の貸出日は以下の通りです。

7日・14日・21日・28日

時間:14:00~16:00



### 6月の行事予定

1日	水	シニアクラブ開級式
2日	木	コミュニティセンター運営審議会
7日	火	避難所運営委員会
7日	火	区長会
10日	金	あいさつ声かけ運動
10日	金	いきいきセミナー「ヨガ」
12日	日	雷山校区避難所運営訓練
17日	金	社協五者会議
21日	火	はやの教室開級式
24日	金	青パト講習会
28日	火	いきいきセミナー「ヨガ」

## スマホ講座 受講者募集

日時 7月26日(火)10:00~12:00  
 場所 雷山コミュニティセンター会議室2  
 講師 ドコモショップ前原店  
 内容 アプリって何?アプリの追加方法など  
 参加費 無料  
 定員 10名先着順(要予約)  
 持参品 スマートフォンもしくはらくらくフォンを  
 お持ちの方・筆記用具・マスク着用  
 (申し込み・お問い合わせ)雷山コミュニティセンター  
 ☎323-0078

## はやの教室 開級式

### 出前講座のご案内

—講座内容—

第2次糸島市長期総合計画のおはなし  
 ~人とまちの魅力が輝く豊かさ実感都市いとしま~

日時 6月21日(火)10:00~

場所 雷山コミュニティセンター

参加費 無料

※参加希望の方は予約が必要です。

(申し込み・お問い合わせ)雷山コミュニティセンター  
 ☎323-0078



## ヨガ講座 受講者募集

6月10日(火)10時~  
 6月28日(金)14時~

からだをゆっくり目覚めさせる、ゆったりとしたヨガで、生活の中で溜まった心と身体の疲れをゆっくりと丁寧に癒してみませんか。はじめての方もお気軽にお越しください。

曜日と時間帯を変えて月2回おこないますので、ご都合が良い日程にお越しください。

ご参加お待ちしております。

※密を避けるため人数に限りがありますので、必ず事前予約が必要です。

講師 高杉 龍元さん(糸島市地域活動指導員)

参加費 無料

定員 15名先着順(要予約)

持参品 ヨガマット・マスク着用

(申し込み・お問い合わせ)雷山コミュニティセンター ☎323-0078

火曜日

14:00~15:30

6月28日  
 7月26日  
 8月23日  
 9月27日  
 10月25日  
 11月22日  
 12月27日  
 1月24日  
 2月28日

金曜日

10:00~11:30

6月10日  
 7月8日  
 8月12日  
 9月9日  
 10月14日  
 11月11日  
 12月9日  
 1月13日  
 2月10日

## パソコン教室 受講者募集



初心者を対象にしたパソコン教室を開催します。親切・丁寧な講師の方々による指導です。パソコンをお持ちでなくても大丈夫!!  
 興味のある方はお問い合わせください。申し込み・お問い合わせは雷山コミュニティセンターまでお願いします。

日時 令和4年6月16日(木)から令和4年8月25日(木)まで (毎週木曜日)13:30~15:30

対象 糸島市内に在住、または勤務の方

受講費 6,000円(3ヶ月分・10回程度)(テキスト料込)

定員 8名程度(先着順)(申し込み・お問い合わせ)雷山コミュニティセンター ☎323-0078

パソコンを  
 お持ちでなくても  
 受講できます

## シニアクラブ グラウンドゴルフ大会が開催されました

5月20日(金)、シニアクラブのグラウンドゴルフ大会が、10チーム50名にて開催されました。男女それぞれ1位から5位の方々は、10月20日(木)開催予定の糸島市シニアクラブ連合会主催グラウンドゴルフ大会に出場が決定いたしました。成績は次のとおりです。(敬称略)



男性

1位 光行 清治 (東蔵持)  
 2位 藤木 隆 (富)  
 3位 大原 輯一 (香力)  
 4位 有田 龍之助 (有田)  
 5位 吉田 和福 (富)  
 6位 佐保 英雄 (富)  
 7位 岡崎 松雄 (富)

女性

1位 浦 ツルエ (蔵持)  
 2位 川上 久美子 (富)  
 3位 三坂 多恵 (富)  
 4位 天本 美鈴 (平原)  
 5位 梶原 千代子 (東蔵持)  
 6位 井手 洋子 (平原)  
 7位 中村 博子 (香力)

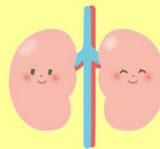
かんじんかなめ

### 肝腎要の腎臓を守ろう

健康コラム

第24号

日本の成人の8人に1人が慢性腎臓病といわれています。悪化すると、**脳卒中**や**心筋梗塞**のリスクが高まり、**人工透析**が必要になることがあります。



#### 腎臓を守る方法

- ① 血圧・血糖値をしっかりコントロールする
- ② 薄味を心がける
- ③ 感染症・脱水に注意する
- ④ 定期的に腎機能をチェックする

腎機能は、早期であれば、生活改善により回復します。

特定健診では、尿検査と血液検査で腎機能がわかります。まずは特定健診を受けて、自分の腎臓の状態を知りましょう。