

雷山コミセン あおばだより

令和3年6月15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>

市同協 雷山支部よりお知らせ

7月10日（土）に予定していました「人権講演会」はコロナウィルス感染防止のため、昨年度に引き続き、中止いたします。ご理解をお願いいたします。

令和3年度 青パト講習会のお知らせ

（先月号に続いてのご案内です）

【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3年度新規校区団体役員・行政区役員の方
- ③継続の方（平成30年に講習会受講された方）

日 時：6月25日（金）19:00～

会 場：雷山コミュニティセンター 2階 大研修室

☆新規受講の方は、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。



＊＊6・7月の行事予定＊＊

日	曜	時間	内 容
6/23	水	14:00	献血
25	金	10:00	ヨガ教室
		19:00	青パト講習会
7/9	金	7:50	雷山小 あいさつ声かけ
17	土	18:00	民生委・福祉委合同会議
		19:00	社協五者会議
20	火	13:30	校区社協理事会
		19:00	王墓まつり実行委員会
24	土	19:00	文化まつり実行委員会
28	水	19:00	社会体育調整会議

※予定は変更になる可能性があります。

校区一斉

あいさつ声かけ運動

♪7月9日（金）7:50～8:20

♪雷山小学校正門・東門前

♪担当/三坂行政区



青パト巡回活動

♪6月18日・25日

有田行政区



♪7月2日・9日・16日・23日・30日

有田中央行政区

雷山校区を巡回します！

コミュニティセンター休館のお知らせ

緊急事態宣言の延長に伴い、6月20日まで休館いたします。

いきいきセミナー「ヨガ」のご案内



昨年度は「いきいきセミナー」にご参加いただきありがとうございました。「いきいきセミナー」は、どなたでもご参加いただけますので、お友だちを誘ってご参加ください。

今年度は、下記のスケジュールで1年間ヨガを月1回実施いたします。また、コロナウィルス感染防止として、2階大研修室にて定員12人で行います。必ずマスク着用・ヨガマット持参ください。

よろしくお願いいたします。 連絡先：雷山コミュニティセンター ☎323-0078

6月25日（金）：ヨガ開級式 講師：高杉 龍元さん（糸島市地域活動指導員）

7月30日（金）：時間はいつも **10:00～11:30**

9月17日（金）

10月22日（金）

11月26日（金）

1月21日（金）

2月18日（金）



※都合により日程・内容を変更する場合があります。

献血にご協力をお願いします！

新型コロナウイルスの感染が懸念される現在でも、毎日約3,000人の患者さんが輸血を必要としています。尊い命を救うために、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

・日時：6月23日（水）14:00～16:00

・場所：雷山コミュニティセンター

・献血の基準：全血献血400mlのみ実施

年齢…男性：17歳～69歳

女性：18歳～69歳

体重…男女とも50kg以上



※65～69歳の方は、60～64歳の間に献血経験がある人に限られます。

食べ物再発見！ 苦いだけではない ゴーヤ

保健師コラム第12号
管理栄養士による特別号



苦みが特徴のゴーヤですが、ゴーヤにはトマトの約5倍のビタミンCが含まれています。ビタミンCは、カルシウムや鉄分の吸収を助けたり、免疫機能を高める働きがあります。

苦味が苦手な方



＜ゴーヤの“苦み”取り＞

ゴーヤ1本 砂糖大さじ2 塩小さじ1

- ①ゴーヤは種とワタを取り、5mm幅に切る。
- ②ボウルに①と砂糖と塩を入れてよく混ぜる。
- ③10分程おいた後、水で洗い流す。

オススメ

レシピ

～ゴーヤの梅和え～

ゴーヤ 1本 梅干し 2個

- ①苦み取りしたゴーヤを茹でる。
- ②梅干しは種を取って刻む。
- ③水気を取った①を②で和える。



問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069