#### 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 青小声音会见的知与世

#### (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	∃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	į
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

♪雷山小学校下門・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日まで休館といたします。

## りきりきセミナー「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3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。

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

6月25日(金): 3が開級式 講師: 高杉 龍元さん(糸島市地域活動指導員)

7月30日(金): 時間はいづれも 10:00~11:30

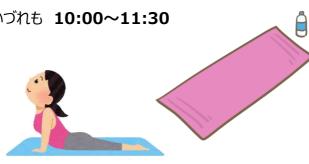
9月17日(金)

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。

## 就加にご協力を お願いします

新型コロナウィ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歳の人は、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! 管理栄養士による特別号 苦いだけではない

保 健 師 コ ラ ム 第 1 2 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

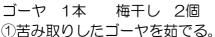
<ゴーヤの"苦み"取り>

- 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~



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