

# 雷山コミセン あおばだより

令和3年12月15日発行

第9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>

## 行事予定

月	日	曜	時間	内容
12	16	木	13:30	パソコン講座
	19	日	9:00	避難所運営訓練
	22	水	10:00	いきいきセミナー千支折り紙講座
	22	水	19:30	サークル代表者会議
	23	木	13:30	パソコン講座閉講式
1	11	火	16:00	区長会
	14	金	7:50	あいさつ声かけ運動
	15	土	10:00	高齢者教室 健康講話 「自分らしく生きるための終活」
	21	金	10:00	いきいきセミナーヨガ講座

※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

♪1月14日(金)7:50~8:15

♪雷山小学校正門・東門前

♪担当/有田中央行政区



### 青パト巡回活動

♪12月16・23日 高上行政区

♪1月5・12・19・26日 山北行政区

雷山校区を巡回します!

### …つばさ文庫…

1月 18・25日

2月 1・8・15・22日

火曜日14:00~16:00



お知らせ

### …年末年始の休館について…

雷山コミュニティセンターは

12月29日(水)から1月3日(月)まで休館いたします。

※この期間はリサイクル倉庫もお休みです。

### …コミュニティセンター利用について…

年度末・年度始めにかけて、コミュニティセンターの部屋使用や印刷等が増えます。コミュニティセンターの利用を希望される方は、お早めに利用申請書の提出をお願いします。なお、コミュニティセンター利用等については提供基準および、利用基準があります。また、多量に印刷を希望される場合は、事前にご連絡、予約いただくと助かります。詳細はお気軽に雷山コミュニティセンターへお尋ねください。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

# 井手将雪氏講演会が開催されました



11月21日(日) 雷山コミュニティセンターで井手将雪さんの講演会が開催されました。これは、コロナウイルス感染拡大防止のため中止となった平原王墓まつりに代わる事業として開催されたものです。

井手さんは、平原弥生古墳を発掘調査された原田大六氏に考古学を学び、平原弥生古墳発掘調査報告書編集委員を務められました。

今回の講演では「日本最初の伊の都・伊都国」の演題で、国宝の内行花文鏡を実物大に復元した鏡を披露しながら、平原遺跡発見当時のこと、伊都国三代王のことなどをお話されました。最後に吉村由美子さんが語り部として登場され、衣装と独特な語り口で古代の雰囲気を出していただきました。



## 人権講演会 オカリナ演奏と語りによる ハートフルコンサート

「コロナ禍を超えて素敵な人生を  
今こそ、手をつなごう、  
支え合おう、未来を創ろう!」

主催 系島市人権・同和教育推進協議会 雷山支部  
※ コロナ感染状況により変更になることがあります



日時 令和 4年 2月 6日 (日)  
午前 10:00~  
場所 雷山コミュニティセンター  
2階 大研修室  
講師 マザー・アース人権啓発研究所  
山口 裕之 氏  
参加費 無料  
申込み 雷山コミュニティセンター  
先着順(要予約 323-0078)

### 腸内環境を整えましょう

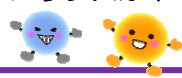
保健師コラム第18号

食事や飲み物・運動などで腸内環境を整えることを「腸活」といいます。腸は「第二の脳」とも呼ばれ、腸と脳はお互いに影響し合うことも分かっています。日ごろの生活に腸活を取り入れてみませんか?

#### 食

- 水分をしっかりと摂る
- 食物繊維を摂る
- 発酵食品を取り入れる

腸内菌は  
善玉菌と悪玉菌の  
バランスがポイント!



#### 体

- ストレスを溜めない
- しっかりと休養
- 趣味でリフレッシュ

#### 心

- 適度な運動
- お風呂で体を温める
- 年に1回大腸がん検診

### コミカレ 折り紙で作る「干支飾り」

上質な折り紙を使い、「寅」を作ります。

来年の干支「寅」を作ります。

日時: 12月22日(水) 10:00~12:00  
場所: 雷山コミュニティセンターあおば 会議室  
講師: 田中 三香子さん  
参加費: 300円(材料費) 定員: 8名(要申し込み)



問い合わせ・連絡先 雷山コミュニティセンター ☎323-0078