

# 雷山コミセン あおばだより

令和4年2月15日発行  
第11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>

## 見守り活動ボランティア 募集のお知らせ

雷山校区では、各行政区の方々のご協力により子ども達の登下校の見守りや地域の安全・安心のために、青パト巡回活動を実施しています。

この見守り活動にご協力して下さるボランティアの方を募集します。

詳細はコミュニティセンターまでお問い合わせください。

\* 青パト乗車のためには青パト実施者講習会に参加することが必要です。

(講習会は6月頃に開催予定です)

問い合わせ 雷山コミュニティセンター  
TEL 092-323-0078



雷山校区の青パトは「衝突被害軽減ブレーキ」「ペダル踏み間違い時加速抑制装置」装備です

### 「まん延防止等重点措置」に伴う コミュニティセンター利用について

対象期間 令和4年1月27日から令和4年2月20日

- ① 大声が想定される利用は部屋の収容人数50%まで
- ② 飲食・飲酒を伴う利用は当面の間禁止
- ③ マスクを外すことが想定される運動は利用を制限する
- ④ 基本的な感染症拡大防止対策は従来どおり

以上の感染対策のうえご利用ください。  
※今後の感染状況により変更になる場合もあります。

### 青パト巡回活動

2月 4日 18日 25日

担当 三坂 行政区

3月 1日 5日 13日 24日

担当 香力 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

2月 18日 (金) 7:50~8:15

担当 有田団地 行政区

3月 11日 (金) 7:50~8:15

担当 富 行政区



### つばさ文庫

3月 1日 8日 15日

毎週火曜日 14:00~16:00

雷山コミュニティセンター 図書室



### \*\* お知らせ \*\*

雷山コミュニティセンターの傘立てに、忘れ物の傘があります。心当たりのある方は引き取りをお願いします。

取りに来られないときは、3月末にこちらで処分いたします。ご了承ください。



## 2月・3月の行事予定

月	日	曜	時間	内容
2	18	金	7:50	あいさつ声かけ運動
	18	金	10:00	いきいきセミナー ヨガ講座
	22	火	10:00	健康講話 'フレイルを知ろう' 中止
	25	金	19:00	社協合同会議
3	1	火	18:00	区長会
	5	土	14:00	コミセン運営審議会
	9	水	9:00	雷山シニアクラブ役員会
	11	金	7:50	あいさつ声かけ運動
	11	金	9:30	前原中学校 卒業式

### \*\* 印刷予約についてのお知らせ \*\*

年度末・年度はじめは、印刷が混みあいます。多量の印刷をされる場合は、予約が可能ですので、電話にて事前予約をお願いします。

受付時間 9:00~17:00  
月曜日 休館日  
TEL 092-323-0078



## 制服リサイクル運動にご協力をお願いします！

前中生徒会・前中PTAコラボ企画

前原中学校PTAは、生徒会と協力して生徒と保護者が物を大切にする心を育てることと、保護者の経済的負担を軽減することを目的に制服リサイクル運動に取り組みます。

ご家庭に不要になった前原中学校の制服等がありましたら、ご協力をお願いします。

### 【提供をお願いしたいもの】

ブレザー・ズボン・スカート・通学かばん  
ネクタイ・リボン・バスト・体育館シューズ・  
ジャージ上下・ハーフパンツ・ヘルメット

【受付期間】令和4年3月1日~5月10日

【受付場所】前原中学校事務室

各校区コミュニティセンター

【問い合わせ先】前原中学校(322-2038)

※清潔な状態で提供をお願いします。  
※名前の刺しゅうは入ったままで構いません。

### 【雷山コミュニティセンターでの受付】

午前9時00分~午後5時00分まで  
月曜日 休館日  
TEL 092-323-0078

## 葉ボタン植え

令和3年12月21日に人権週間の取り組みの一環として、雷山小学校3年生の皆さんがコミュニティセンターの玄関に葉ボタンを植えてくれました。

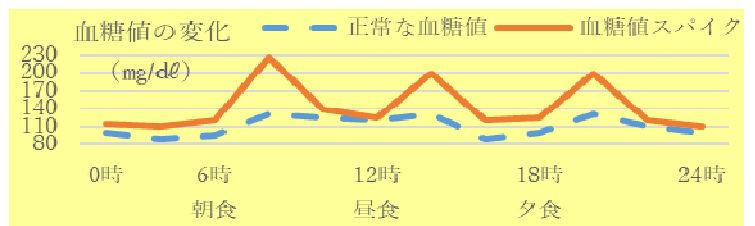
雷寿会・人権委員さんの指導のもと、一つ一つ丁寧に植えていました。ご来館の際、きれいに並んだ葉ボタンをご覧ください。



## 血糖値スパイクを知っていますか

保健師コラム第20号

血糖値スパイクとは、空腹時の血糖値は正常でも「食後1~2時間のうちに急激に高血糖となる」状態のことです。これが繰り返されると血管内部が傷つき、動脈硬化を促進させ、脳梗塞・心筋梗塞等につながる危険性があります。



### 【血糖値スパイクを予防しよう】

- ◆食べる順番は、まず「野菜」から  
→先に野菜を食べると食物繊維の働きで糖の吸収が遅くなり、血糖値の上昇が緩やかになる
- ◆糖質の多い飲み物や食べ物を摂りすぎない  
→血糖値の急上昇、急下降を防ぐ
- ◆3食規則正しく食べる  
→欠食した後の食事では、血糖値スパイクが一層起きやすくなる
- ◆こまめに体を動かし、血糖値の上昇を抑える



問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069