

# 雷山コミセン あおばだより

令和 4年 4月 1日発行  
第1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>

## 新年度のごあいさつ

令和4年度が始まりました。雷山コミュニティセンターの桜も3月の春の嵐にも耐え、あざやかに咲いています。

昨年度は新型コロナウイルスにより、さまざまな行事やイベントが中止となりました。また、サークル活動の方々には人数の制限や飲食の禁止など対応いただきました。雷山コミュニティセンターにも室内空気除菌機、アクリルパネル、CO<sub>2</sub> モニターなどが設置され、さらに感染防止対策に努めてまいります。

雷山校区の地域まちづくりの拠点として、職員一同がんばっていきます。よろしく願いいたします。

雷山コミュニティセンターあおば 職員一同



## 令和4年度 雷山コミュニティセンター職員紹介

センター長 井手 孝男

センター員 不老 美由紀 ・ 上田 久子

管理人(昼) 藤田 まさ子 ・ 中山 清香

管理人(夜) 三浦 正幹 ・ 牟田口 恭右

今年度もよろしく願いいたします。

### 青パト巡回活動

4月 3日(日) ・ 8日(金)

15日(金) ・ 24日(日)

担当 蔵持行政区

※ 雷山校区および近隣を巡回します

## 令和4年度 行政区区長会のご紹介

行政区	氏名
雷	井上 義浩
高野	井上 正孝
高上	清水 和弘
山北	吉丸 健一
三坂	波多江 正和
香力	山下 正二
蔵持	徳永 武春
東蔵持	松本 誠
平原	井手 剛
有田	山下 龍秀
有田中央	柴田 勤
有田団地	酒田 恵子
富	松崎 敏夫

## 4月の行事予定

1日	金	区長会
2日	土	シニアクラブ役員会
3日	日	青少年育成指導員会
3日	日	地域安全連絡員会
3日	日	福祉委員会
8日	金	前原中学校入学式
9日	土	シニアクラブ総会
10日	日	文化委員会
10日	日	体育委員会
12日	火	雷山小学校入学式
16日	土	校区社協理事会
16日	土	校区運営委員会理事会
22日	金	校区社協総会
22日	金	校区運営委員会

## 雷山コミュニティセンターあおば 図書室からのお知らせ

あおばの図書室には絵本・児童書・歴史資料・文学書などあります。ぜひご利用ください。

図書室の利用について

貸出時間 9時～16時  
対象の方 誰でも借りることができます  
(月曜日は休館日です)



※ 貸出・返却いずれも、つばさ文庫活動以外の日には、コミュニティセンター職員へお声かけ下さい。また、図書室での読書もできます。お気軽にご利用ください。

※ 図書室を会議等で利用している時もあります。

## つばさ文庫からのお知らせ

「つばさ文庫」はあおばの図書室の本の管理から、毎週火曜日の本の貸出、子どもさんへの読み聞かせや季節ごとのイベントなどを行っているボランティアの団体です。今月の貸出日は以下の通りです。

4月 19日・26日

14:00 ~ 16:00



つばさ文庫では一緒に活動して下さる仲間を募集しています。少しでも興味がある方は、コミュニティセンターにお問い合わせください。

雷山コミュニティセンター  
TEL 092-323-0078

## パソコン教室 受講生を募集します



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。申し込みは雷山コミュニティセンターまでお電話ください。

日時 令和4年5月12日(木)から  
令和4年7月28日(木)まで  
(毎週木曜日)  
13:30~15:30  
場所 雷山コミュニティセンター  
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 雷山コミュニティセンター  
TEL 323-0078

## 体内リズムを整える

保健師コラム  
第22号

春は環境の変化が大きく、連休もあるため、生活リズムが崩れやすい季節です。人間の体内時計は24時間よりも長い約25時間といわれています。この時間のずれをリセットする環境づくりを心がけて体内リズムを整えましょう。

朝

- 朝日を浴びて脳の時計をリセット
- 朝食を摂って内臓の時計をリセット
- 平日と休日の就寝、起床リズムのズレを小さくする

昼

昼寝は30分以内にする

夜

- 早めに部屋の照明を落としてリラックス
- 寝る1~2時間前に軽い運動をして体温を少しだけ上げる(ストレッチなど)
- 寝る前のスマートフォンやパソコンの使用、喫煙、カフェインの摂取は控える



まずはできることから取り組みましょう♪

問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069