

# 怡土 せんだん たより

令和2年  
9月

いとひめ



怡土コミュニティセンター [せんだん]

糸島市井原916 TEL&FAX:322-7815 Email:ito.k@city.itoshima.lg.jp (毎週月曜日・年末年始休館)

## 台風シーズン到来!

怖いと思ったら  
センターへ!



### いつでも避難できる準備を!

コミュニティセンターは、市の指定避難所です。避難者の安全確保&コロナ対策を、市と連携し準備しています。怖いと思ったら早めに避難してくださいね。大雨で車が出せなくなる場合もあります。余裕を持った避難を!



家族で避難場所の確認を!

コロナ禍において、3密が心配な方は、公共の避難所以外に、親戚や友人宅なども避難場所として可能かどうか検討してみてください。

今年は、コロナ感染を防ぐために、マスクや体温計を避難セットに加えて下さいね。



段ボールベッドや、プライバシー確保&コロナ対策のためのパーティションも配置しています!

### コシを覚えましょう!

防災無線が聞き取りにくい場合は...

## 福岡県の防災メール「まもるくん」の登録を☆

警報 3は 高齢者等避難開始  
警報 4は 危険地域全員避難



防災メール・まもるくんを登録すると...

- 1、災害に関する注意報・警報や震度情報が受信できます。
- 2、災害時の安否情報を通知できます。
- 3、糸島市からの安全安心に関する情報が受信できます。

注：他市町村からの地域の安全情報(徘徊・行方不明者、不審者情報等)が配信される場合もあります。

登録無料です★

防災メール「まもるくん」  
QRコード  
糸島市HPからも登録できます。



携帯メールアドレスをお持ちでしたら、ぜひ登録を☆  
防災無線が聞き取れない場合等でも確認ができます。



# 9月の主な行事

1日(火)	10:00	ダーツ講座
3日(木)	8:30	せんだん通り草取り
4日(金)	7:40	あいさつ運動
11日(金)	8:30	区長会
13日(日)	9:30	体育委員会
15日(火)	10:00	ダーツ講座

センター  
サークル  
より

## 伊都ウォーキングは 3月までお休みします。

開校式を9/25に予定していましたが、コロナウィルスの感染拡大防止のため、今年度中の活動を取りやめとしました。来年度、皆様と元気に再開できることを楽しみにしています。

怡土地域の

## スポーツ少年団紹介

### 伊都フラワーガールズ



バントワリングで市民祭りや怡土の里まつりなど、様々なステージに出演しています♪今年度は残念ながらコロナでイベント出演がありません。ですが、その分、様々なバトンの技を覚えて上達しています☆バントを回す楽しさ、ダンスで表現する力、柔軟な体づくりに力を入れています。中2から年長さんまで皆で頑張っています♪興味のある方、体験に来ませんか？

【昨年の里まつりの演技】



毎週土曜日 14~17時 怡土小体育館にて  
お問い合わせ：090-9409-3832(中野)

## けんこう お口から 健幸生活

保健師コラム

お口のささいな衰えはフレイル（心身の虚弱）の前段階と言われています。これをオーラルフレイルといいます。歯や口の働きは老化現象と深く関係があります。要介護にならないために、元気な歯や口を維持しましょう！！

お口の衰えサイン。当てはまるものはありますか？

むせる・食べこぼす

口の乾き・においが気になる

柔らかいものを好む



豆腐

めん類



オーラルフレイル予防のために

- ① かかりつけ歯科医を持ちましょう
- ② 口のささいな衰えに気を付けましょう
- ③ バランスのとれた食事をとりましょう



## せんだん文庫

毎日開館してます。  
9:00~16:00  
(月曜休み)

## いとキッズ

9月もコロナ  
感染予防のため、  
お休みします。



## 住みよい里をつくろうカイ



9月の資源回収は、24日(木)です ハチドリ会の

★毎月第4木曜日 9:00~11:00

ご高齢などで持って来られない方はセンターへ連絡してください。スタッフが取りに伺います。  
怡土コミュニティセンター ☎322-7815

回収物：新聞、雑誌(新聞・雑誌は分別して下さい)  
ダンボール(十字にヒモかけ)、  
アルミ缶、一升ビン(緑・茶)、ビールビン  
回収できないもの：ふとん、スチール缶、家電、古布



毎週 第2・4水曜日  
午後2時~4時  
会員募集中です

千枝田登りて行けば雲の峰

幸雄

しだれつ海峡へ散る揚花火

洋子

怡土の里俳句会