

怡土 せんだん だより

令和4年

2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)



成人式が開催されました 新成人の皆さん おめでとうございます!

1月10日(月)糸島市成人式が前原東中学校で開催されました。今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、規模を縮小して各中学校区ごとの開催となりました。新成人の皆さんには、大人としての自覚と責任と共に、希望をもって、人生をしっかりと歩んで頂きたいと思います。おめでとうございます。



「瑞梅寺川水系クリーンアップ大作戦」のお知らせ

日時：3月6日(日)

9時集合受付 小雨決行(開会式9時10分~)

集合場所：怡土コミュニティセンター玄関前



今年で第20回になるクリーンアップ大作戦。瑞梅寺川水系の美しい自然を守るため、寒い時期ですが、みなさんのご協力をお願いいたします。

※軍手をご持参ください

※参加者はマスクの着用をお願い致します。

主催：住みよい里をつくろうカイ

協力：波多江校区(校区諸団体・波多江コミュニティセンター)

怡土校区(校区区長会・新怡土むらづくり・ひまわり会・怡土コミュニティセンター)

お問い合わせ 怡土コミュニティセンター(せんだん) TEL 322-7815

印刷予約のお願い

年度末や年度初めにかけて、コミセンでの印刷利用が増えてきます。多量の印刷を希望される場合は、**事前に予約**をお願いいたします。(予約優先)用紙は各自で準備してください。

印刷時間：10~12時 14~16時

2月の主な行事

- 1日(火) 10:00 ダーツ講座
- 8日(火) 10:00 コミュニティセンター
運営審議会
- 9日(水) 19:00 校区民会議役員会
- 10日(木) 8:30 せんだん通り草取り
- 10:00 区長会
- 13:30 コミカレ ひな人形講座
- 15日(火) 10:00 ダーツ講座
- 18日(金) 13:30 コミカレ ビーズ講座
- 19:00 校区まちづくり 防災講演会
- 19日(土) 9:00 市同協 理事会
- 10:00 校区運営委員会 理事会



毎週 第2・4水曜日
 午後1時30分〜3時30分
 会員募集中です

みどり児の乳吸ふリズム去年今年
 まゆみ

初水や火山麓の不老水
 ひやま

怡土の里俳句会
 蛸たこ



※ コロナ感染状況により行事・講座等の予定が変更・中止になる場合があります。

住みよい里をつくろうカイ

毎月第4木曜日 9:00~11:00



2月の資源回収は24日(木)です
 ご高齢などで持って来られない方はスタッフが取り
 に伺いますので、**必ず前日までに**電話してください。

怡土コミュニティセンター(せんだん)
 ☎322-7815



回収物：新聞、雑誌、段ボール(十字にヒモかけ)
 アルミ缶、一升ビン(緑・茶)、ビールビン

回収できない物：ふとん、スチール缶、家電製品、
 古布 など

せんだん文庫

毎日開館 9:00~16:00(月曜休み)



大人も子どもも楽しめる本がたくさんあります。
 ぜひご利用ください。

※ コロナ感染予防のため、センターにお越しの際にはマスクの着用、検温、消毒、3密の回避等感染対策の徹底をお願いします。

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

いとキッズ 0~4歳のお子様と保護者のための子育てサロン

2月
 コロナ感染予防のためお休みします。

3月の予定

◇ 3月 3日(木) 10:00~
 ひな祭り会



◇ 3月17日(木) 10:00~
 お別れ会

怡土コミュニティセンター 和室

・コロナの感染状況により予定が変更になる場合があります。