

怡土 せんだん だより

令和5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)

「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5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21回になるクリーンアップ大作戦。地域を流れる瑞梅寺川水系の美しい自然環境を守るため、寒い時期ですがみなさんのご協力をお願い致します。

※自宅に火バサミがあればご持参ください。軍手は受付で配布します。

※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：校区区長会・新怡土むらづくり関係団体・シニアクラブ

シルバー人材センター・地域ボランティア・県土整備事務所、他

お問い合わせ 怡土コミセン（せんだん） TEL 322-7815

誰でも参加できます！
家族みんなで参加してみませんか♪



「二十歳のつどい」が開催されました♪

おめでとうございます！

1月9日（月）「二十歳のつどい」が前原東中学校で開催されました。今年も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、地区により中学校体育館や、コミュニティセンターでの開催となりました。怡土校区の48名の二十歳の皆さん！おめでとうございます。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いただきたいと思います。



コミュニティセンター印刷機 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。会議資料など、多量の印刷を希望される場合は、**事前に予約**をお願いします。（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 連絡先：怡土コミセン 322-7815

2月の主な行事



1日(水)	14:00	アロマストレッチ講座③
3日(金)	7:40	あいさつ運動
7日(火)	10:00	ダーツ講座
8日(水)	14:00	アロマストレッチ講座④
9日(木)	19:30	市同協推進委員総括会議
10日(金)	10:00	コミセン運営審議会
15日(水)	8:30	せんだん通り草取り 区長会
18日(土)	9:00	市同協 理事会
	10:00	校区運営委員会 理事会
21日(火)	10:00	ダーツ講座



冬は脳卒中が起きやすい!

健康コラム
第32号

脳卒中・脳血管に障害が起こる病気
主な原因) 高血圧・喫煙や飲酒などの生活習慣

寒さによる血圧の上昇や、寒暖差によっておこる血圧の変動は、**脳卒中の危険性を高めます。**

冬の脳卒中予防

- 寒暖差を避ける
例:こまめに上着を羽織る。トイレや脱衣所を温める。
- 汗をかいていなくても、水分補給する



下記のような症状があれば、**すぐに受診!**

- ・片方の手足が動かない
- ・顔の半分がしびれる
- ・ろれつが回らない

「腕・顔・言葉」の
3つの症状に注意!



問い合わせ先:糸島市健康づくり課 ☎332-2069

一緒に活動しませんか! スタッフ募集中です!

住みよい里をつくろうカイ

毎月第4木曜日 9:00~10:30

2月の資源回収は、23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、必ず前日までにお電話下さい。怡土コミュニティセンター 322-7815

回収物:新聞、雑誌、段ボール(十字に紐かけをして下さい)
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、家電製品、古布、アルミコーティングされた箱など



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

洋子

薪の香の五衛門風呂の初湯かな

緑

歳時記の中をさ迷ひ三が日

怡土の里俳句会

せんだん文庫 話題の本を読みませんか!

《今月の本紹介》

- 土を食う日々 水上 勉
- 月の満ち欠け 佐藤 正午
- 母性 湊 かなえ
- 奇跡の人 原田 マハ
- こころの匙加減 高橋 幸枝
- 九十歳。何がめでたい 佐藤 愛

※その他話題の本がたくさんあります!



いとキッズ

0才~4才のお子様と保護者の楽しい子育ての広場です。

◎ 鬼のお面と豆入りづくり

・日時 2月 2日(木) 10時~

◎ 鬼の的あて遊び・大型布絵本

・日時 2月16日(木) 10時~

◎ ひなまつり会

・日時 3月 2日(木) 10時~

場所 怡土コミュニティセンター

【連絡先】090-9076-7645(中村)

※校区外の方も参加できます。

コロナ感染状況により変更になることがあります

