

～緑の風が吹くまち～

# いきいき一貴山 コミセンだより 6 月号

糸島市立一貴山コミュニティセンター「いきいき」

糸島市二丈石崎81 TEL&FAX 325-0151 (毎週月曜日休館)

eメール [ikisan.k@city.itoshima.lg.jp](mailto:ikisan.k@city.itoshima.lg.jp) ホームページ <https://www.city.itoshima.lg.jp/c010/>



2023年6月1日発行

5月12日(金)

5月14日(日)

◎芋の苗をこども達と植えました。◎小学校の裏山等の草刈りをしました。



◎5月21日(日) 浜窪海岸清掃



10月頃に芋ほりをします 🍠

## 6月の主な行事予定

2日(金) 青パト巡回・満吉行政区(15:30)

7日(水) 自主バス安全運転講習会(13:30)

8日(木) 元気ヨガ講座(13:30)

9日(金) 男性料理教室(10:20)

青パト巡回・長石行政区(15:30)

AED救命講習会(19:00)

第2回青少年育成指導員会(20:30)

13日(火) う・ふ・ふの会「モルック」(10:00)

16日(金) 青パト巡回・PTA(16:00)

22日(木) 元気ヨガ講座・2回目(13:30)

23日(金) 青パト巡回・波呂行政区(15:30)

24日(土) 子ども会モルック大会(8:30)

27日(火) 高齢者向けデジタル講座(13:30)

29日(木) 発酵について学ぶ講座(10:00)

30日(金) 同和問題啓発強調月間街頭啓発(7:30)

青パト巡回・松国行政区(15:30)

## あったか二丈 人権を考える日 講演会

テーマ「そのまんまの「いのち」を見つめる」

講師 中島 至 様(玉栄寺住職)

日時 令和5年7月1日(土) 10:40~

場所 一貴山コミュニティセンター

2年先まで予約が取れない住職の人権についてのお話を聴ける大変貴重な機会になります。

## モルック フィンランドからやってきた

新スポーツをみんなで楽しみましょう!

シニアクラブやサロンなどに貸し出しています。ぜひ、ご活用ください。



## 発酵とは？を知る

第1回の発酵の講座からはじまり、  
第2回からは実際に発酵してみます。

### (全4回の日程)

- 第1回 6月29日(木) 10:00~12:00 「発酵についての講座」
- 第2回 9月12日(火) 10:00~12:00 「塩としょう油づくり」
- 第3回 11月29日(水) 10:00~12:00 「甘酒づくり」
- 第4回 2月7日(水) 13:30~16:30 「味噌づくり」

～発酵についての講座～

日時：6月29日(木) 10:00~12:00  
場所：一貴山コミュニティセンター 中小研修室

塩と発酵の店『かもすてらす』を営む

講師：かねやま たかこ さん

定員：15名(先着順)

参加費：無料 (2回目以降は材料費が必要です)

持ってくるもの：筆記用具

申し込み：一貴山コミュニティセンター

☎092(325)0151

## ご存じですか？ オーラルフレイル

健康コラム第36号

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おり、「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルをそのままにしておくと、全身の機能の低下につながります。

### お口の衰えを見逃していませんか？

- グラグラしている歯がある
- 入れ歯が合っていない
- 歯が抜けたままになっているところがある
- 口の渴きが気になる

上記のような症状に心当たりはありませんか？  
当てはまる項目が多いほど、オーラルフレイルの危険性が高まります。

### 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、定期的に歯科医院でお口の中をチェックしましょう
2. 1日30回以上噛んで食べましょう
3. 毎食後に歯磨きをしましょう



お口の“ささいな衰え”を見逃さず、いつまでも元気でおいしく食べられる身体を守りましょう！

問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

## 糸島市 高齢者向けデジタル講座 スマートフォンを便利に使ってみよう！

九州大学と糸島市が連携して、スマートフォンの基本操作のおさらい、安全な使い方、アプリの使い方、九州大学の取組や実験のご紹介など、高齢者向けのデジタル講座を実施します。

日時：6月27日(火) 13時30分~15時00分  
7月4日(火) 13時30分~15時00分

講師：九州大学 岡村耕二先生と学生の皆さん

場所：糸島市二丈石崎81 一貴山コミュニティセンターいきいき 研修室

持ってくるもの：ご自分のスマートフォン(予め充電しておいてください。)

募集人数：20人(先着順。定員になり次第、締め切らせていただきます。)

受付時間：土日・祝日を除く平日8時30分から17時15分まで

申込期限：6月20日(火) 17時15分まで

申込・問い合わせ先：糸島市情報政策課 TEL092-332-2063

※2回セットの講座です。  
両方の日程にご出席ください。



### 一貴山校区グラウンドゴルフ

#### 5月定例会の成績

- 優勝 正手 敬三さん(武)
- 2位 有富 健二さん(松国)
- 3位 鬼塚 章さん(松国)

次回は、6月7日(水)

リョーユーパングラウンド

7月2日(日)

一貴山小学校グラウンド

～グラウンドゴルフで健康長寿～

◎メンバー募集中

### 「男性料理教室」参加者募集

5月は、ボリュームたっぷりの鶏肉のお雑煮、親子丼でした。(会費300円)

次回は、

6月9日(金) 10:00~



一貴山コミュニティセンターに今年も‘つばめ’がやってきました。  
かわいい赤ちゃんにエサを運んで来ていますよ！