

～緑の風が吹くまち～

いきいき一貴山 コミセンだより 1 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 ホームページ <https://www.city.itoshima.lg.jp/c010/>



2024年1月1日発行

新年あけまして おめでとうございます

昨年は、長いコロナ禍の影響が納まり、いろいろな行事、催し物が通常通りに復活をして、皆様の笑顔や声を身近に感じる事が出来た年になりました。

今年も、さらに多くの皆様に利用していただけるような「コミュニティセンター」づくりに努めてまいりますので、皆様のご利用をお待ちしています。



令和6年 早春

糸島市立一貴山コミュニティセンター「いきいき」 センター長 福嶋 剛
職員一同

音楽会ありがとうございました♪

12月10日(日)シンガーソングライターのおだ ともあきさん・糸島8ポールさんを迎えて、いきさん音楽会を開催いたしました。来場者は100人を超えて大盛況に終わることができました。「子どもたちのダンスに

元気をもらいました」

「素敵な歌声に感動しました」

「いい音楽会でした」

「ブラボー！」と

お言葉をいただきました。



しめ縄作りがんばりました❀

12月17日(日)石崎の田中明生さん、木村さん、校子連の山崎会長に「しめ縄作り」の指導をしていただきました。親子での参加も多く、楽しく作れました。

新年を子どもたちが作った「しめ縄」で迎えることは、素敵ですね。ぜひ次回もご参加ください。



1月の予定

12月29日(金)～1月3日(水)まで、コミュニティセンター「いきいき」は、休館です。

4日(木) コミセン仕事始め (買い物バス運行開始)

6日(土) 昔あそびとぜんざい会

7日(日) 消防出初式

8日(月) 成人式～総合運動公園メインアリーナ(10:00)

12日(金) 男性料理教室 (10:00)

青パト / PTA (15:30)

19日(金) 青パト / 上深江 (15:30)

26日(金) 青パト / 石崎 (15:30)

27日(土) いきいき食堂 (11:00)

～スマートにソルトを使う減塩プロジェクト～ 健康コラム第43号

TRY!スマソる?



1日の塩分摂取目標量

◆男性 7.5g未滿 ◆女性 6.5g未滿

◆高血圧の方 6g未滿 (厚生労働省推奨)

高血圧予防の基本は減塩ですが、日本人は毎日目標量より2g程度多く塩分を摂取している現状です。毎日あと2gの減塩を心掛けてみましょう。

きつねうどん(塩分66g)

→汁を200ml
残して
3g減塩!

味噌汁(塩分1.7g)

→具沢山にして汁
が半分になると
0.9g減塩!

問合せ: 糸島市健康づくり課 ☎332-2069



一貴山コミュニティセンターサークルのご案内




当センターでは、現在 11 のサークルが活動しています。健康づくり、趣味を通じた仲間づくりなど、目的はさまざま。新年から新しいことを始めてみませんか？

①コーラスやまびこ 第 1・3 火曜日 10:00～12:00 ★童謡・唱歌・フォークソング・昭和歌謡などを楽しく歌っています。	②いきいき卓球クラブ 毎週水・木曜日 9:30～11:30 ★健康増進のため活動中です。	③楽しい水彩画教室 第 2・4 水曜日 10:00～12:00 ★様々な題材をテーマに、水彩画を描いています。
④一貴山フラダンスサークル 第 2・4 水曜日 13:30～15:30 ★心とからだの健康増進に効果的なフラダンスです。	⑤一貴山パソコンサークル 第 1・3 金曜日 13:30～15:00 ★パソコンを通じて学習・情報交換しています。	⑥ダンロップさんの英会話 第 1・2・3 木曜日 10:00～11:00 ★スピーキング・リスニング・文法など幅広く学習中です。
⑦子ども習字サークル 毎週木曜日 15:00～18:00 ★習字・硬筆を通して、美しい字の書き方などを学びます。	⑧一貴山書道サークル 毎週木曜日 19:30～21:00 ★書道・硬筆の上達を目指しています。	⑨興国吟詠会（詩吟） 毎週木曜日 15:00～17:00 ★漢詩を通じて親睦を図り、地域文化の向上を目指しています。
⑩一貴山 3B 体操 毎週金曜日 10:30～12:30 ★バルター・ベル・ボールを利用した健康体操です。	⑪剣の会 第 1・3 金曜日 13:00～16:00 ★剣を使って行う太極拳です。	★興味があるサークルは、一度見学をおススメします！事前にコミセンまでご連絡ください（現在新会員を募集していないサークルもあります）。


1/23(火)10:00～13:00
天然酵母で作るパン教室
 「ピタパンとひよこ豆のコロッケ」
 ◎講師:わたなべ みゆきさん
 (空のパン) **参加者募集中**
 ◎参加費:1800 円
 ・有機天然酵母と国産小麦にこだわったパン、ファラフェルサンドにします。コーヒー付き

2/13(火)10:00～11:30
「リバウンドしないお片付けのヒント講座」
 ◎講師: 中松 寛子さん (ライター・イラストレーター)
 ◎参加費:無料 **参加者募集中**
 ・断捨離のヒントを体験談を交えながらお話いただきます。コーヒー付き



「男性料理教室」参加者募集
 【次回は・・・】会費 300 円
 1月12日(金)10:00～
グラウンドゴルフ 12 月定例会の成績
 優勝 平木 康夫 さん (武)
 2 位 音湘 美津代さん (武)
 3 位 音湘 泰 さん (武)
 1月はお休みです。
 次回は、2 月 7 日(水)
 リョーユーパングラウンド

2/13(火)13:30～15:30
「ハーブ・ハンドクリーム作り」
 ◎講師:市川 陽子さん **参加者募集中**
 (ハーバルセラピスト) ♀
 ◎参加費:500 円 (材料代) *先着 14 名
 ・心と体に優しいハーブを使って自分の好きな香りのハンドクリーム作ります。
 香りに癒されながら、ハーブやアロマの基礎知識・お手入れのコツもお話いただけます。



～要予約～
 持ってくるもの:
 筆記用具

文化祭で披露されました♪
「Beautiful Life in Ikisan」 (いきさんの唄)
 ♪広い空の下で 輝く光 静かに開けていく いきさんの朝
 美しい街並み 見守る心 子どもたちの声 いつも響く
 <A>Woah I'm beautiful 町も人も 大好きな いきさん
 Woah I'm beautiful 町も人も 大好きな Ikisan
 みんな繋がって 寂しくはない
 色んな笑顔が 町を駆けぬげる
 <A>
 一貴山・上深江・石崎・満吉・長石・波呂・松国～
 武・田中・浜窪 これが一貴山校区 ～♪
 小鳥の声も みどりの青も きれいな花も 素敵なこの町さ
 コーヒーの香りが染み渡る こちよ時間 素敵なこの町さ
 すてきな このまちさ すてきな このまちさ
 <A> <A> だいすきな いきさん ♪
 (作詞 いきさんバンド / 曲 Sting/Englishman in NY)

歌ってみてね