

～緑の風が吹くまち～

# いきいき一貴山 コミセンだより 7 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7月1日発行

6月9日(金)

◎AED 救急救命講習会を開催しました。



◎区長・青少年育成指導員・校子連

PTA 役員・スポーツ少年団様お疲れ様でした。

◎毎週金曜日に青色防犯パトロール実施しています。



◎行政区長・青少年育成指導員・地域安全連絡員

一貴山小PTA・まちづくり委員様、いつも有難うございます。

## 7月の主な行事予定

- 1日(土) あったか二丈人権を考える日  
講演会 (10:40)
- 4日(火) 高齢者向けデジタル講座 (13:00)
- 6日(木) 元気ヨガ講座・3回目 (13:00)
- 8日(土) いきいき一貴山ふれあい会(11:00)
- 11日(火) う・ふ・ふの会(盆踊り練習)(10:00)
- 13日(木) 元気ヨガ講座・4回目 (13:30)
- 14日(金) 男性料理教室 (10:00)  
文化部会 (19:00)
- 15日(土) 前原南校区社協との交流会(10:00)
- 19日(水) 一貴山小学校盆踊り練習 (8:40)
- 20日(木) 小学校前期前半終了
- 21日(金) 第2回体育委員会 (19:00)
- 27日(木) 元気ヨガ講座・5回目 (13:30)

6月7日(水) 自主バス安全運転講習会を唐津自動車  
で受講しました。いつもありがとうございます。

## 便利な自主運行バスを ご利用ください!

火・木・金曜日に運行しています。

☆お買い物や通院、駅までの片道など  
多くの方がご利用です。

- ・火曜日運行 一貴山・長石ルート
- ・木曜日運行 波呂・浜窪ルート
- ・金曜日運行 交流プラザルート

コースや時間は、センターにお問合せください。

○いきさん号○



# いきいき食堂 ☆

7月29日(土) 11時 ~ 14時

場所：一貴山コミュニティセンター  
みんなでワイワイ！おなかいっぱい。

中学生まで無料

高校生以上 200円

「食・ものづくり・音楽」をテーマに  
地域の皆さんの交流の場づくりを目指します。



★当日のご提供品(野菜等)大歓迎です♥

いきいき食堂は、「しゃべり場づくり隊」  
が主催です。お仲間を絶賛募集中です。

健康コラム第37号

## 夏野菜の魅力再発見!!



夏野菜には、夏に補いたい水分・ビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷり含まれています。野菜によって含まれる栄養素が違ふ為、様々な夏野菜を楽しむとバランスもバッチリです。この夏は夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

ミニ知識♪ ---夏野菜に含まれる成分と効果---



主な夏野菜

βカロテン → 夏風邪予防

疲労回復

カリウム → 高血圧予防

カルシウム → 骨粗しょう症予防

夏野菜にピッタリ♪ 簡単梅ソース

- ① 種を除いた梅干し 80g を包丁で細かくたたく。
- ② 砂糖 小さじ1 みりん 大さじ1 酒 大さじ1 を耐熱容器に混ぜ、600W で 20 秒加熱。
- ③ ①を入れ、よく混ぜて完成。



問合せ：糸島市健康づくり課

☎332-2069

## 高齢者学級う・ふ・ふの会

6月13日(火)に「モルック」を体験しました。2チームに分かれて、熱戦が繰り広げられました。



\*7月11日(火)は、10時から一貴山コミュニティセンターにおいて「盆踊りの練習」をいたします。4年ぶりのお祭りに向けて、皆さんぜひご参加ください。

7月19日(水)は、8時40分から小学生の盆練習を行いますので、ぜひご参加ください。



## 一貴山校区グラウンドゴルフ

### 6月定例会の成績

優勝 正手 敬三さん(武)  
2位 山口 茂さん(武)  
3位 有富 健二さん(松国)

次回は、7月2日(日)

一貴山小学校グラウンド

8月はお休みです。

～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

6月は、季節早取りの「冷やし中華」でした。今回もボリュームたっぷりでした。次回のメニューも楽しみです。ぜひ一緒に参加してみませんか？(会費 300円)

次回は、

7月14日(金)

10:00～

