

～緑の風が吹くまち～

いきいき一貴山 コミセンだより 11 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/>



2023年11月1日発行

11/28 (火) 10時～11時30分 **無料**

『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・ディレクター)

関東から昨年糸島に移住された中松さんご一家。2021年に幼児だった3人のこどもたちと家族でリバウンドをしない片づけを経験。子どもが自らおもちゃの片付けをする秘訣や、断捨離のヒントを体験談を交えながらお話いただけます。年末のこの



時期必見の講座です。

大人向けの断捨離のお話も聞けますよ。ぜひご参加ください。(要予約)

※日程が変更になっています

12/3(日) 一貴山校区人権映画祭

受付9:00～ 開演9:30

『ぼけますから、よろしくお願ひします。』

～おかえりお母さん～

認知症とともに生きることの大変さや家族の苦労など、日本全体が抱える高齢化社会の問題を含みながらも、映し出されるのは、こんな風に生きれたらと憧れをいだかせてくれるような、幸せな夫婦の姿。



定員100名・無料

主催：糸島市人権・同和教育推進協議会一貴山支部

《いきっこクラブ》

10/13 芋ほりをしました。

5月に植えたサツマイモが育ちましたので、小学校の子どもたち(希望者)で芋ほりをしました。掘ったお芋は、'かりんとう'にして小学校に配ります。



畑管理の吉村さん/民生・児童委員さんも有難うございました。

11/21、28(火) 一閑張り講座(2回)

9:00～12:30 材料費4200円(大きな籠)

※参加者受付中※

・柿渋で仕上げる籠づくり。
お好きな紙・布で貴方だけのバックを作ってみませんか?
(2回コースです)



12/10(日) いきさん音楽会

会場13:00 開演13:30 入場無料

※先着100名※

・第一部は、一貴山小の子ども所属する「糸島8ボール」のダンス。第二部は、ドラマの主題歌なども歌うシンガーソングライターの「おだともあき」さん。

詳しくは、別紙の音楽会のチラシをご覧ください

11月の主な行事予定

7日(火)	花いっぱい運動	(10:35～)		
10日(金)	男性料理教室	(10:00)	青パト巡回	(波呂行政区)
12日(日)	福岡マラソン			
17日(金)	青パト巡回	(松国行政区)		
24日(金)	青パト巡回	(PTA)		
25日(土)	小学校持久走記録会・ぜんざい炊き出し		いきいき食堂	(11:00)



一貴山コミュニティセンターイベント・講座

11月以降のイベントや講座の案内です。(要予約)のご予約はお早めに!

11/4 そば打ち体験講座 (土) 10:00~12:30 ★こども 500円/おとな 1000円 親子で体験してみませんか? (要予約)	11/7 花いっぱい運動 (火) 10:35~小学校運動場 ★児童と行政区長・まちづくり委員・PTA 役員でお花の苗を植えます。 かりんとうの配布もあります。	11/18 秋のウォーキング講座 (土)9:00~12:00 (要予約) 参加費(保険代)100円 ★秋の一貴山校区(一貴山・上深江)を感じながら、ゆっくりウォーキング
11/21・28 一閑張り (2回コース) 材料費 4,200円 (火)9:00~12:30 ★柿渋で仕上げる籠づくり。自然のものを使った味のある籠を作ってみませんか? (要予約)	11/25 いきいき食堂 (土)11:00~14:00 ★こども無料・高校生以上 200円★ 子どもだけでなく、地域のみなさんの交流の場です。ぜひお誘いの上、食べに来てください。/仲間募集中	11/28 お片付けの講座 (無料) 「リバウンドしないお片付けのヒント講座」(火) 10:00~11:30 こどもから大人までのお片付けのライブトークです。講師は、イラストレーターの中松講師。(要予約)
12/2 赤米おはぎ作り講座 (土)10:00~参加料 材料費実費 ★こどもたちも参加できる料理体験講座です。赤米を使っておはぎを作ります。親子で参加しませんか?	12/3 一貴山校区 人権映画祭 (日)9:30~ (受付 9:00~) 「ぼけますから、よろしく願いします」~おかえりお母さん~ 高齢化社会の幸せな夫婦のお話し。	12/10 いきさん音楽祭 (日)13:30~ 無料 ★(1部)糸島 8 ボールのダンス (2部)シンガーソングライターの‘おだともあき’さんをお招きします。
12/16 冬のウォーキング講座 (土)9:00~12:00 (要予約) 参加費(保険代)100円 ★深江神社などを巡りながら、一貴山校区の仲間たちとゆっくりウォーキング。	12/23 いきいき食堂 (土)11:00~14:00 ★こども無料・高校生以上 200円★ 子どもだけでなく、地域のみなさんの交流の場です。 ご提供品は大歓迎 / 仲間募集中	12/23 X' マスおはなし会 (土)10:00~11:00 ★子どもたちに人気の「ゆうちゃん文庫」のみなさんに、クリスマスにちなんだお話をしてもらいます。後にいきいき食堂でお食事もできます。

「男性料理教室」参加者募集

毎月楽しく料理をしています。

【次回は・・・】

11月10日(金)10:00~ 会費 300円



一貴山校区グラウンドゴルフ10月定例会の成績

- 優勝 橋本 恵 さん(田中)
- 2位 音瀬 美津代さん(武)
- 3位 音瀬 泰 さん(武)



メンバー募集中!

次回は、

11月1日(水)リョーユーパングラウンド

12月6日(水)リョーユーパングラウンド

※グラウンドゴルフで健康長寿を!

お問い合わせは、一貴山コミュニティセンターまで。

生活の乱れ=免疫力の低下

健康コラム第41号

生活の乱れは、免疫力を低下させる原因です。寒くなるにつれて、免疫力が低下し、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。免疫力の維持・向上に取り組みましょう。

免疫力低下! NG 生活習慣

偏った食事

→バランスの良い食事を心がける

睡眠不足

→寝る前のスマホ使用は睡眠に悪影響

運動不足

→息切れしない程度の運動でOK

ストレスが溜まっている

→ストレス解消のための、暴飲暴食、過度な飲酒は逆効果

インフルエンザの予防接種は

お済ですか?

予防接種も免疫力を高める方法の1つです。高齢者インフルエンザ予防接種については、広報いとしま 10月号をご覧ください。



問合せ: 糸島市健康づくり課 ☎332-2069