

～緑の風が吹くまち～

# いきいき一貴山 コミセンだより 12 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12月1日発行

## 12/10 (日) 開演 13時30分～**無料** 『いきさん音楽会』(開場 13時～)

<第1部>13:30～ 一貴山小学校の児童も所属の「糸島8ボール」の子どもたちに、元気に踊ってもらいます。

<第2部>14:00～ シンガーソングライターの「おだともあき」さんをお招きして、ノスタルジックで心に響く歌を唄っていただきます。

福岡で



有名なあの曲も聞けるかもしれませんよ。ぜひお楽しみください。

**先着 100名**

## 1/30、2/6(火) (2回コース) 健康づくり講座「元気ヨガ」冬バージョン 13:30～14:30

・毎回好評のヨガ講座、リクエストを受けまして冬は2回の開催となります。

\*日常的に運動習慣を取り入れることを目的に、ヨガを中心とした健康法を学びます。

★定員 20名程度

★高杉講師

★大・中・小研修室

※参加者受付中※



**無料**

## 《いきさん文化祭・収穫祭》を開催いたしました。

10/29 (日): 一貴山小学校にて

4年ぶりの開催で、子どもたちも大人の皆さんも、楽しんで頂いていたようです。

小学生の発表では、子どもたちの成長をご家族の皆さんが暖かく見守っていて、展示ブースは、どの作品も素晴らしかったですね。



糸島二丈絆太鼓



一貴山保育園児



もちつき



サークル発表



バザー

## 12月の主な行事予定

1日(金)	人権週間街頭啓発 (一貴山駅) (7:30)	青パト巡回	(武行政区)
3日(日)	人権映画祭 (9:30)		
8日(金)	男性料理教室 (10:00)	青パト巡回	(田中行政区)
9日(土)	ふれあい弁当配布 (15:00)		
15日(金)	青パト巡回 (浜窪行政区)		
17日(日)	小学校裏山・忠霊塔周辺草刈り作業 (8:00)		
22日(金)	青パト巡回 (一貴山行政区)		



# 一貴山コミュニティセンターイベント・講座

12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!

## 1/23 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」

参加者募集中

◎(火)10:00~13:00 ★ファラフェルサンドにして試食します!アフターコーヒー付

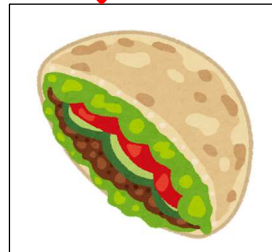
◎講師 :空のパン わたなべ みゆき さん

有機天然酵母と国産小麦にこだわったパンを、ていねいに手ごねして作っています。

◎参加費:1,800円

◎定員 16名(定員になり次第締切)

◎持ってくるもの:エプロン、筆記用具、お持ち帰り用のパンを入れる袋



### 12/2 赤米おはぎ作り講座

(土)10:00~ (講師 JA 女性部)

★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。(材料費 400円)

### 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、よろしくお願ひします」~おかえりお母さん~  
高齢化社会の幸せな夫婦のお話し。

### 12/16 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 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。

### 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

### 1/6 昔遊びとぜんざい会

(土)10:00~

★子どもたちと高齢者が、昔遊びを通じて交流をします。4年ぶりに'ぜんざい'も準備いたします。子どもたちもぜひご参加ください。

## 「男性料理教室」参加者募集

毎月楽しく料理をしています。  
前は、かぼちゃの団子汁でした。

会費 300円

【次回は・・・】

12月8日(金)10:00~

お気軽にご参加ください!



## 「隠れ脱水」に 要注意!!

健康コラム第42号



隠れ脱水とは、気づかないうちに体内の水分が奪われることで、脱水症状の一步手前の状態です。冬場の空気の乾燥や水分摂取の不足で、自覚のないまま進んでしまいます。

### ★隠れ脱水のサイン★

- ・口の中の乾燥
- ・便秘の悪化
- ・体がダルい
- ・集中力が続かない
- ・皮膚が乾燥している
- ・立ちくらみがする
- ・靴下を脱いだ後、跡が10分以上残る

### ★予防方法★

- ・1日約1.2ℓを目安にこまめに水分補給をする  
利尿作用の少ない水や白湯がおすすめです。起床後や入浴前後は意識して飲みましょう。
- ・食事をしっかり摂る  
食事からの水分摂取も大切です。汁物やご飯、水分量が多い野菜や果物を活用しましょう。
- ・部屋の湿度を50~70%に調節する  
体の表面から奪われる水分量を減らせます。

問合せ 糸島市健康づくり課 ☎332-2069

## 一貴山校区グラウンドゴルフ11月定例会の成績

優勝 音瀬 泰 さん(武)

2位 正手 敬三さん(武)

3位 有富 健二さん(松国)



メンバー募集中!

次回は、12月6日(水)リョーユーパングラウンド

1月は、お休みします。

※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。