

～緑の風が吹くまち～

いきいき一貴山 コミセンだより 4 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4月1日発行

春爛漫の季節を迎え、コロナウィルス感染者数がかなり減少し、3月13日からはマスクの着用が個人の判断となり、コロナ禍前のようにとはいきませんが、多くの皆さまが「集う・学ぶ・結ぶ」コミュニティセンターづくりを目指し、令和5年度をスタートします。

行政区長をはじめ、見守り隊や地域の皆さまのご支援ご協力をいただきながら、新たなスタッフで頑張りますので、多くの皆さまのご参画をお待ちしています。



一貴山コミュニティセンター センター長 福嶋 剛

着任のあいさつ

初めまして。このたび、一貴山コミュニティセンターに勤務することになりました、厚地（あつち）です。

慣れないことも多いと思いますが、これからコロナが収束して活発になる校区の皆さまの活動のお手伝いを精一杯したいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

センター員 厚地 佳代子

離任のあいさつ

8年間お世話になった一貴山を離れ、4月から、深江コミュニティセンターに異動になりました。一貴山の豊かな自然や温かい人々と過ごせたことに感謝しかありません。この3年間、コロナの影響で校区行事が中止になり、あまりお役に立てなかったのが心残りですが、今年は新しい体制で、活発な校区活動が再開されることを心よりお祈りしています。ありがとうございました。

センター員 池尻 律子

4月の主な行事予定

- 1日(土) 校区会計監査(9:00)
- 7日(金) 青パト巡回(武行政区)
- 8日(土) 校区社協理事会(9:00)
行政区長会(10:00)
- 9日(日) 福岡県議会議員選挙
- 12日(水) 二丈中学校入学式(10:00)
- 13日(木) 一貴山小学校入学式(10:00)
- 14日(金) 男性料理教室(10:00)
青パト巡回(浜窪行政区)
青少年育成指導員会(19:00)
- 21日(金) 青パト巡回(田中行政区)
- 23日(日) 校区振興協議会他 総会(13:00)
※総会のご案内が届いた方は、必ず4月9日までに回答をお願いいたします。
- 28日(金) 青パト巡回(一貴山行政区)



地域ささえあいサポーター養成講座

身近な高齢者への手助けや地域でのボランティア、自分自身の介護予防など、楽しく学べます。

日時 5月18日・6月1日・6月15日

(すべて木曜日) 10:00~12:00

場所 一貴山コミュニティセンター研修室

内容 『生活支援・介護予防』『認知症』『コミュニケーション』

講師 介護予防で日本を元気にする会

参加費 無料

定員 30名(申込順)

※必ず事前申し込みが必要です。

締め切り：5月11日(木)

【申し込み・お問合せ】糸島市社会福祉協議会

☎092-324-1660

※詳細チラシは、コミセンや回覧板でもご覧いただけます。



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。春から新しいことを始めてみませんか？

また、新しいサークル作りも応援しています。サークル作りの決まりなど、お気軽にご相談ください。

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 19:00～21:00 ★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！事前にご相談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)。

「男性料理教室」参加者募集

3月は、ひな祭りにちなんで「ちらし寿司」、春玉ねぎとわかめのスープ、菜の花のごま和え、つわの炒めものなど、春の香りいっぱいの献立になりました。

【次回は・・・】

4月14日(金)10:00～ 会費 300円



一貴山校区グラウンドゴルフ3月定例会の成績

- 優勝 音瀬 美津代さん(武)
- 2位 山口 茂 さん(武)
- 3位 梶 力也 さん(武)

メンバー募集中!



次回は、

4月3日(月)リョーユーパングラウンド

5月7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を!

お問い合わせは、一貴山コミュニティセンターまで。

春はこころの不調にご用心

健康コラム
第34号

春は、気候に加え、新しい職場や新しい仲間、引っ越し等、変化が大きい季節です。このため、心の調子を整える自律神経も乱れがちに。心が疲れ切ってしまう前に、セルフケアをくらしに取り入れてみましょう。

心のバランスを整えるセルフケア

- ①「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」を一定にする
- ②ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物を意識してとる
- ③休日は予定を詰め込みすぎずに、リラックスする
- ④寝る前のスマートフォンやテレビは控えて眠りにつきやすくする

行政の相談窓口

誰かに相談することも心を軽くする方法の一つです。

- ・糸島市健康づくり課 ☎332-2069 (平日 8:30～17:15)
- ・心の健康相談電話 (福岡県精神保健福祉センター) ☎092-582-7400 (平日 9:00～16:00)

<問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069>

