

～緑の風が吹くまち～

いきいき一貴山 コミセンだより 3 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3月1日発行



2/10 (土) いきいき一貴山「お楽しみ会」が
開催されました。

4年ぶりに70歳以上の方に、一貴山コミュニティセンターにお集まりいただき、元気な顔を見ることができました。

フラダンスやハーモニカ、合唱などが繰り広げられ、楽しい歓談の中、皆さんでお食事をしました。民生・児童委員と福祉委員さんから、豚汁をふるまっていたいただきました。

また来年も、コミュニティセンターでお会いしましょう。

3/3(日) 一貴山スポーツ少年団 親善大会

日頃から校区で活動しているスポーツ少年団が、地域の方にその姿を披露する大会です。一般の方もご覧いただけます。

9:00~11:00 (時間は前後する場合あり)

一貴山小学校 運動場・・野球

体育館・・剣道

二丈中学校 武道場・・柔道



自主バスが新しくなりました。

白い色に変わりました。新しいバスをぜひ、ご利用ください。



健康コラム第45号

良い睡眠で

からだもこころも健康に

「春眠暁を覚えず・・・」とあるように、春はぐっすり眠りやすい季節ですね。睡眠は、食事や運動と同様に人間の健康と深く関係しています。この機会に「睡眠」について考えてみませんか？

睡眠を快適にする3つのポイント

1. 日中は活動的に過ごす

→日光を浴びることにより、夜間のメラトニン(眠りを誘うホルモン)分泌量が増加し、安らかな入眠に繋がります。

2. アルコールを寝酒にしない

→お酒により一時的に入眠しやすくなりますが、中途覚醒が増えて眠りが浅くなり、熟睡感が得にくくなります。

3. 昼間の眠気で困らない程度の睡眠を

→個人差はありますが、成人は6時間以上の睡眠が必要です。ただし、高齢者は長時間の床上時間が健康リスクとなるため、8時間未満の睡眠にしましょう。



3月の予定

1日(金)	青パト巡回	(波呂行政区)
3日(日)	スポーツ少年団親善大会	(8:30~)
8日(金)	二丈中学校卒業式	(9:30~)
	青パト	(松国行政区)
9日(日)	ふれあい弁当配布日	(15:30~)
12日(火)	うふふの会フィールドワーク/閉級式	
15日(金)	一貴山小学校卒業式	(9:30~)
	青パト巡回	(武行政区)
20日(水)	一貴山保育園卒園式	(10:00~)
22日(金)	小学校修了式	
	青パト巡回	(田中行政区)
23日(土)	いきいき食堂	(11:00~)

問合せ:糸島市健康づくり課 ☎332-2069



3月以降のイベントのご案内です。(要予約)のご予約はお早めに!

3/26 (火) 「桜めぐるウォーキング」

参加者募集中

- ◎時間 9:30 出発~13:00 頃
- ◎集合場所 一貴山コミュニティセンター
- ◎コース 上深江 ~ 満吉 ~ 長石(昼食)
~波呂 ~松国
- ◎参加費 100 円 (保険代、写真代として)



※お弁当持参をお願いします。
桜を見ながら、昼食をとります。

3/23 (土) いきいき食堂

- ◎11:00~14:00
みんなでワイワイ、お腹いっぱい。
- ◎「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。
- ◎こども 無料、高校生以上 200 円
- ◎ボランティア仲間募集中
- ◎協賛、提供品(野菜など)
大歓迎です!



3/6、27 (水) 健康づくり講座「若返りの秘訣 チベット体操」

参加費 無料
定員 16名

- ・時間 午前 10:00 ~ 11:30 (全2回)
- ・場所 一貴山コミュニティセンター 中・小研修室
- ・講師 日高 真理子 さん(梶本式チベット体操伝導師)

チベット体操は、チベットのラマ僧が瞑想の前に行っていた儀式がルーツと言われています。

「若返りの秘訣」とも言われ、5つのポーズを繰り返すシンプルな体操です。ぜひ一度、体験されてみてください!



- ベストなボディへ ○若々しいボディへ ○若々しいマインドへ ○つやつやなお肌へ
- Happy 人生へ ○Lucky 人生へ ○マイナス10~20歳へ ○とにかく元気に!

一貴山校区グラウンドゴルフクラブ

◆2月の例会

- | | | |
|----|-------|----|
| 優勝 | 是永 保弘 | 松国 |
| 2位 | 正手 敬三 | 武 |
| 3位 | 梶 力也 | 武 |

次回は、

3月6日(水) リョーユーパングラウンド

メンバー募集中!



※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。

「男性料理教室」参加者募集

楽しく料理をしています。

会費 300 円

3月8日(金)10:00~

いつも、季節の野菜を使って、男性でも簡単に作れる料理を作っています。いざという時に、助かりますよ!ご参加をお待ちしています☆



※1月に美味しい「お豆腐」をご提供いただきました。ありがとうございました。