

コミセンだより いきいき5

～緑の風が吹くまち いきいき一貴山～



糸島市立一貴山コミュニティセンター 糸島市二丈石崎81

TEL&FAX 325-0151 Eメール ikisan.k@city.itoshima.lg.jp



2021年5月1日発行

開館時間 8:30~17:00 (月曜休み)

●コミセンだよりのカラー版は、ホームページ一貴山コミュニティセンター→センターだよりでご覧になれます。



令和3年度 行政区長さんの紹介



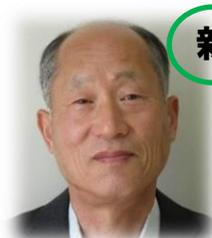
一貴山行政区長
川辺 秀行さん



上深江行政区長
古川 雄二さん



石崎行政区長
田中 常美さん



満吉行政区長
内田 信人さん



長石行政区長
古川 龍一さん



波呂行政区長
有田 繁美さん



松国行政区長
有富 治正さん



武行政区長
岸塚 由将さん



田中行政区長
桑島 一男さん



浜窪行政区長
石橋 征治さん

※今年度の行政区長さんが決まりました。みなさまのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

令和2年度をもって退任された5行政区の区長さん方、校区のためにご尽力頂き、本当にありがとうございました。

5・6月のコミセン行事予定

日 ち	時 間	会 議 名
5月 8日 (土)	午 後	ふれあい弁当配布 (校区社協)
5月 9日 (日)	7:00~ 8:30~ 9:30~	小学校裏山・忠霊塔周辺草刈り まちづくり部会 行政区長会
5月21日 (金)	19:00~	青パト講習会 第1回青少年育成指導員会
5月23日 (日)	8:00~	浜窪海岸清掃
5月27日 (木)	15:30~	コミセン運営審議会
5月28日 (金)	19:00~	第1回体育委員会
6月 4日 (金)	19:00~	第1回文化部会
6月25日 (金)	19:00~	AED救急救命講習会 第2回青少年育成指導員会
6月26日 (土)	8:30~	子ども球技大会 (校子連) 中止

コミセン講座のご案内

①ウォーキング講座 一貴山を歩こう!

2~3時間程度、ゆっくり歩いてみましょう

- 5月26日(水) 一貴山仁王門コース
 - 6月9日(水) 満吉(唐原方面)コース
※雨天時は中止とします
- 集合 一貴山コミュニティセンター10:00
定員 8名 参加費 50円(保険、写真代)
持参するもの 飲み物、おやつなど

③パソコン講座 入門編

文字打ちからはじめる初心者講座

- 6月2日、6月16日、7月7日、7月21日
8月4日、8月18日(すべて水曜日)
- 場所 一貴山コミュニティセンター会議室
11:00~12:30
- 講師 大川 明久さん 定員 5名程度
持参するもの ご自身のパソコン
参加費 無料



②ヨガ講座 コロナ禍でも体を動かそう!

- 6月18日、7月9日、7月23日
8月20日、8月27日、9月10日
9月24日、12月10日、12月17日
(全9回、すべて金曜日)
- 場所 一貴山コミュニティセンター研修室
10:00~11:30
- 講師 高杉 龍元さん(糸島市体育指導員)
定員 10名
参加費 無料
持参するもの 飲み物、タオル



講座参加希望の方は

☎325-0151まで事前に予約を
お願いいたします。

※コロナ感染状況を見て中止にすることがあります。
予め、ご了承をお願いします。

~コミセンニュース~

見守り隊のみなさん いつもありがとう!

一貴山小学校の児童から、見守り隊のみなさんへ、お礼のお手紙がコミュニティセンターに届きました。「雨の日も、風の日も、夏の暑い日も、見守り続けてくれてありがとう」、「体調が悪い時も、いっしょに歩いてくれてありがとう」など、たくさんの感謝の言葉が寄せられています。

4月には、16名の新1年が一貴山小学校に入学しました。通学路を運転されるドライバーの皆様も、どうか安全運転をよろしくお願いいたします。



当面の間、男性料理教室は中止します

コロナ終息の兆しがなかなかみえません。今年度も、残念ではありますが、しばらく中止とします。

一貴山校区グラウンドゴルフ

ただいま会員募集中

〇4月の例会成績

- | | |
|--------------|-------------|
| 優勝 音洵 美津代(武) | 第2回二丈クラブ大会 |
| 2位 正手 敬三(武) | 5月19日(水) |
| 3位 音洵 泰(武) | 予備日5月21日(金) |



熱中症予防

保健師コラム第11号

熱中症は5月頃から起こりやすくなります。十分な感染対策を行いながら、熱中症も予防しましょう。



マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。



予防のポイント

- ・屋外で人と2m以上離れているときは、マスクを外す
- ・のどが渇く前に、こまめに水分補給
➡1日あたり1.2Lを目安に!
- ・換気をしつつ、エアコンで温度と湿度の調整
➡室温は28度を目安に!
➡湿度50%以上で熱中症のリスク上昇
- ・適度に運動し、暑さに備えた体づくり
- ・マスク着用時は、激しい運動は避ける



熱中症は防げる病気!

真夏になる前からの予防が大切です。



問い合わせ: 糸島市健康づくり課 ☎332-2069

