

福よし絆館だより 4月号

令和4年4月1日号 (通巻第454)

糸島市二丈吉井 4017-1 電話&FAX: 326-5501 E-mail: fukuyoshi.k@city.itoshima.lg.jp 休館日: 月曜日

新年度を迎えて

昨年度も、校区事業・コミセン講座などの事業は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、規模縮小などの措置をとり開催いたしました。また、サークル活動におきましても皆さまのご理解とご協力を頂き感謝とお礼を申し上げます。今年度も地域の皆さまが利用しやすい、交流の場として尽力いたします。今後ともご指導のほどよろしくお願いいたします。

【令和4年度職員】

| | |
|-------|---------------|
| センター長 | 姫野 吉秀 |
| センター員 | 平 経子 ・ 有吉 洋子 |
| 昼間管理人 | 内場 初江 ・ 安部 弘枝 |
| 夜間管理人 | 大溝 順一 ・ 佐々 道人 |

裏面では令和4年度

福吉コミュニティセンター

認定サークル一覧を掲載しています

体内リズムを整える

保健師コラム第22号

人間の体内時計は、24時間よりも少し長い25時間とされています。このずれをリセットする環境づくりを心がけて体内リズムを整えましょう。

朝 ・朝日を浴びる ・朝食をとる
・平日と休日の就寝、起床リズムのズレを小さくする

夜 ・**昼** 昼寝は30分以内にする

- ・早めに部屋の照明を落としてリラックス
- ・寝る1~2時間前に軽い運動をして体温を少しだけ上げる(ストレッチなど)
- ・寝る前のスマートフォンやパソコンの使用、喫煙、カフェインの摂取は控える

問い合わせ: 糸島市健康づくり課 ☎332-2069

コミカレB パソコンサロン

日時 4月27日(水) 10:00~
(11:30までにお入りください)

場所 福吉コミュニティセンター・会議室

講師 パソコンインストラクター 楠原 皐月さん

定員 5名 ※1

内容 あなたの疑問にインストラクターがわかりやすくお応えいたします。ご自分のパソコンやスマホをご持参のうえご来館ください。なお、パソコン本体の故障やトラブルについてはご対応いたしかねます。

※1 参加者の席の一定の間隔を守るため、一度に入室できる人数を限定させていただきます。来館される前に参加状況を電話で問い合わせただくとスムーズに入室できます!!

ありがとうございました

このたび、コミュニティセンターを退任することになりました。地域の皆さまは、仲が良く優しい方ばかり。たくさんのご指導いただき心より感謝申し上げます。自然環境ゆたかな土地。十坊山や浮嶽の雄大さに感動し、また、姉子の浜の海岸の美しさや無形民俗文化財福井神楽など、大切な地域の環境や財産を守っていく皆さまの暖かい思いを感じました。これからも皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。 郡 佐知子

よろしくお願いいたします

福吉校区の皆さま、初めまして。

この度、引津コミュニティセンターより異動してまいりました有吉洋子と申します。糸島に移住して5年、センター員としては2年目になります。不慣れな事も多々あるとは思いますが、微力ながら、福吉校区の皆さまのお役に立てるよう笑顔でがんばります!皆さまとのたくさんのお会いを楽しみにしております。どうぞ宜しくお願いいたします。

有吉 洋子

令和4年度 福吉コミュニティセンター認定サークル一覧

| 番号 | サークル名 | 週 | 曜日 | 時間 | 利用部屋 | 代表者 | 内容 | 募集の有無 |
|----|-------------------------|----------------|--------|-------------|-----------------|--------|------------------|-------|
| 1 | やまびこ会 | 第1 | 火 | 13:30～15:30 | 大研修室 | 瀬戸 直美 | 唱歌合唱 | ○ |
| 2 | リメイク着物サークル | 第1・3 | 火 | 13:00～16:00 | 会議室 | 畑間 啓子 | 着物のリメイク | × |
| 3 | 習字サークル | 第1・3 | 火 | 9:00～11:00 | 小研修室 | 吉村 妙子 | 習字 | × |
| 4 | シニアクラブ新生会(カラオケ) | 第2・3 | 火 | 13:00～16:00 | 大研修室 | 前川 健一 | 歌謡 | ○ |
| 5 | 福吉詩吟教室 | 第2・4 | 火 | 14:00～17:00 | 会議室 | 原田 昇 | 詩吟 | ○ |
| 6 | yoga sunshine(ヨガサンシャイン) | 第1・2・3・4 | 火 | 19:30～21:30 | 和室 | 鈴木 悦子 | ヨガ | ○ |
| 7 | みんなのふくよしカフェ | 第1・3 | 水 | 9:00～15:00 | 大・中・小研修室 調理室 | 勝木 東 | 認知症予防 | × |
| 8 | 卓球バレー | 第2・4 | 水 | 10:00～12:00 | 中研修室 | 立道 律子 | 卓球バレー | × |
| 9 | S・K・C(鹿家歌謡クラブ) | 第2 第4 | 水 木 | 13:30～15:30 | 大研修室 | 森園 利幸 | 歌謡 | × |
| 10 | すみれの会 | 第4 | 水 | 13:30～15:30 | 大研修室 | 三浦 英敏 | 歌謡 | × |
| 11 | こども護身術 | 毎 | 水・土 | 18:00～20:00 | 大研修室 | 加茂 顕彦 | 護身術 | ○ |
| 12 | 大正琴福寿草 | 第1・3 | 木 | 9:30～11:30 | 会議室 | 松本 政子 | 大正琴 | × |
| 13 | 太極拳愛好会 | 第1・3 | 木 | 10:00～12:00 | 大・中研修室 | 瀬崎 公子 | 太極拳 | ○ |
| 14 | 喜美清会 | 第1・2・3 | 木 | 13:30～16:30 | 大研修室 | 藤田 絹子 | 日本舞踊 | ○ |
| 15 | 福吉写真サークル | 第3 | 木 | 13:30～16:00 | 会議室 | 樺田 富士子 | 写真 | ○ |
| 16 | 松風の会(茶道教室) | 第4 | 木 | 13:00～17:00 | 調理室・和室 | 藤田 絹子 | 茶道 | ○ |
| 17 | ナプアオロロマイカイオハナ | 第1・2・3 | 木 | 18:00～20:30 | 中・小研修室 | 火山 理恵 | 大人と子どもの フラダンス | ○ |
| 18 | NOBH | 毎 | 木 | 19:30～21:30 | 大研修室 | 石田 恵美子 | ダンス | × |
| 19 | ひばりの会 | 第1・3 | 金 | 13:00～16:00 | 大研修室 | 保利 弘子 | 歌謡 | × |
| 20 | ナプアオロロマイカイ | 第2・4 | 金 | 10:00～12:00 | 大研修室 | 吉村 由美子 | フラダンス | ○ |
| 21 | 歌謡サークル ソングソング | 第2・4 | 金 | 13:00～15:00 | 大研修室 | 川崎 忠春 | 歌謡 | × |
| 22 | さくらの会 | 第2 | 金 | 16:00～18:00 | 大研修室 | 井上 恵美子 | 歌謡 | × |
| 23 | 福吉ミュージックメイト | 毎 | 金 | 18:30～21:30 | 大・中・小研修室 | 諸岡 晴美 | 楽器演奏 | ○ |
| 24 | 虎優会 | 第1・2・4・5 第3 | 土 | 9:30～11:30 | 中・小研修室 大研修室 | 緒方 聖司 | 空手 | ○ |
| 25 | ハンドメイド | 第1・3 | 土 | 13:00～17:00 | 会議室 | 浦山 美和子 | 手芸 | ○ |
| 26 | とんぼ陶芸教室 | 第1 | 土 | 14:00～16:00 | 小研修室 | 衛藤 正美 | 陶芸 | ○ |
| 27 | 意識ストレッチ | 第2・3・4 | 土 | 10:00～12:00 | 和室 | 桑野 都子 | ストレッチ体操 | ○ |
| 28 | 昴の会 | 第2・4 | 土 | 14:00～16:00 | 大研修室 | 脇山 正則 | 歌謡 | × |
| 29 | オカリーナ♪ドレミ | 第3 | 土 | 10:00～12:00 | 中・小研修室 | 佐々木 淳 | オカリナ | ○ |
| 30 | 水仙の会 | 第1 | 日 | 13:00～16:00 | 大研修室 | 前川 健一 | 歌謡 | ○ |
| 31 | 七色あじさい | 第2 | 日 | 9:00～12:00 | 調理室 | 阿部 香代子 | 菓子づくり | × |
| 32 | 椿の会 | 第2・4 | 日 | 13:30～15:30 | 大研修室 | 蒲池 八千代 | 歌謡 | ○ |
| 33 | 白菊学級 | 不定期 | | | | 藤田 ふみ枝 | ボランティア | ○ |
| 34 | とんぼ山クラブ | 不定期 | | | | 大里 宏人 | 低登山 | ○ |
| 35 | シニアクラブ新生会(温泉同好部) | 不定期 | | | | 前川 健一 | 健康増進 | ○ |
| 36 | ポコ・ア・ポコ | 不定期 | | | 小研修室 | 堀部 由貴子 | 楽器演奏 | × |
| 37 | 福吉でJAZZを愉しむ会 | 不定期 | | | 大研修室 | 井口 賢治 | 音楽鑑賞 | ○ |