

# 福よし絆館だより 5月号

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

## ●センター主催講座のご案内●

コミカレA 教養講座

JA糸島のスペシャリスト Dr.コトーがやってくる!

### 土づくり基本の“き”～花も野菜も元気に育てる!

5月25日(木) 10:00~11:30

福吉コミュニティセンター

- ※講師:古藤 俊二さん(JA糸島)
- ※定員:10名程度(先着順)どなたでも参加できます
- ※申込:福吉コミュニティセンターに5月20日まで



今回は室内での  
座学です  
筆記具をご持参ください

**参加費無料**

家庭菜園や花作りが趣味の皆さん! 元気に植物を育てるにはまず土づくりから!  
テレビや新聞でも話題のDr.コトーこと古藤俊二さんに土づくりの基本を学んでみませんか?  
あなたの大切なお花や野菜がすくすく元気になること間違いなしです!



#### 健康づくり講座

### 疲れにくい身体をつくろう

参加費  
無料

ストレッチやヨガを取り入れた動きで、柔軟性の向上、姿勢の改善を図り「疲れにくい身体づくり」を目指します。

#### 年間 日程

- ①5/16 ②6/20 ③7/18 ④8/22
- ⑤9/19 ⑥10/17 ⑦11/14 ⑧12/19
- ⑨1/16 ⑩2/20 ⑪3/19
- すべて火曜日・午前 10:00~11:30

- ♪会場:福吉コミュニティセンター 和室
- ♪講師:高杉 龍元さん(糸島市地域活動指導員)
- ♪定員:10名程度
- ♪持ってくるもの:タオル、飲み物
- ♪申込:各開催日の2日前まで



持っている方は  
ヨガマット

#### コミカレB

### パソコンサロン

「スマホで困った!」「ワードやエクセルでこんな資料を作りたい!」など、あなたのお悩みにわかりやすくお応えします。ご自分のパソコン・スマホをご持参ください。

【注意】機器本体の故障やトラブルには対応できません

- ♪日時:5月24日(水)  
10:00~12:00
- ※時間内の入退室は自由、ただし受付は11:30まで

参加費  
無料

- ♪会場:福吉コミュニティセンター 会議室
- ♪講師:楠原 卓月さん  
(パソコンインストラクター)
- ♪申込:事前申込優先・当日受付可



センター講座のお問い合わせ・お申し込みはすべて、福吉コミュニティセンター(Tel 326-5501)まで

#### 青少年育成福吉校区民会議 主催

### 青パト実施者講習会

5月30日(火) 19:00~

(1時間程度)

福吉コミュニティセンター  
大研修室



校区所有の青パトを使用し巡回するために必要な「青パト実施者証」を取得するための講習会です。

- ★講師:糸島警察署 生活安全課
- ★対象:令和2年以前に実施者証を取得した方及び新規で実施者証の取得を希望される方(有効期限3年)
- ★持参品:運転免許証  
(運転免許所をお持ちでない方は健康保険証)
- ★申込:福吉コミュニティセンター(Tel 326-5501)へ5月20日(土)までにご連絡ください

# 令和5年度 福吉校区 主な事業予定

福吉校区振興協議会 会長 田中武敏  
 青少年育成福吉校区民会議 会長 佐藤剛史  
 糸島市人権・同和教育推進協議会 福吉支部長 宇治川富夫  
 福吉校区社会福祉協議会 会長 石井徳雄

各団体の総会が終わり、連休明けには本格的に令和5年度事業がスタートします。

まだまだ注意は必要ですが、コロナ前のような人と人がふれあい、結びつきを感じることができる福吉校区をめざして、今年度も様々な企画を用意しています。



多くのみなさまのご参加をお待ちしています。

5月24日(水)	校区グラウンドゴルフ大会	11月17日(金)	福吉ふれ愛の会
5月30日(火)	青パト実施者講習会	11月25日(土)	青少年育成ウォーキング
7月8日(土)	福吉人権講演会	12月3日(日)	人権映画祭
7月29日(土)	竹細工・アウトドア	12月15日(金)	ふれあいコンサート
9月24日(日)	校区球技大会	1月20日(金)	避難所運営訓練
10月15日(日)	コミュニティ運動会	3月17日(金)	春のコンサート

## 会員募集中! 空手道 虎優会

2020年オリンピックで採用された競技ルールに則り、年長・小中学生、大人までの20名程で賑やかに楽しみながら稽古しています。3か月の無料体験期間を設けていますので、まずは気軽に遊びに来てください。

### ■稽古日時・場所:

- ◇ 毎週 月・木曜日 18:30~20:30  
福吉中学校 体育館
- ◇ 毎週 土曜日 9:30~11:30  
福吉コミュニティセンター

■対象: 幼児(年長)~大人

■連絡先: 090-1345-3638 (緒方)  
不在の場合は留守電に伝言をお願いします



## 参加者募集中! 校区 令和5年度 第1回 グラウンドゴルフ大会

校区のみなさんの健康維持と親睦を兼ねたスポーツ事業です。ぜひ、誘い合わせてご参加ください! 大勢のご参加をお待ちしています。

■日時: 5月24日(水) 8:50~  
\*集合 8:30

■会場: 福吉しおさい運動場

■対象: 福吉校区の方ならどなたでも

■持ってくるもの: タオル・飲み物

■締切: 5月20日(土) ㊞

■申込・問合先: 福吉コミュニティセンター  
(Tel 326-5501)

福吉校区振興協議会 主催



## 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、セルフケアを暮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生活リズムを整える
- ②野菜や果物を意識してとる
- ③休日の予定は少なめにし、リラクセスの時間にする
- ④寝る前のスマートフォンやテレビは控える



### 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>

## フレイル予防で元気に長生き!

健康コラム  
第35号

「フレイル」とは、加齢に伴い、心と体の働き、そして社会とのつながりが弱くなり、要介護のリスクが高まっている状態です。日常を取り戻しつつある今こそ、より一層元気に活動しましょう!

### フレイル予防のポイント

#### <持病のコントロール>

健診等で自分の体の状態を把握し、高血圧や糖尿病などの持病がある人は定期的に受診する。

#### <身体活動>

普段より10分多く体を動かすことを心がける。

#### <栄養(食と口腔機能)>

たんぱく質(肉や魚など)と水分を意識し、よく噛んで食べる。また、定期的に歯科を受診する。

#### <社会参加>

ボランティアや買い物など、外出をして人とのつながりや楽しみを維持する。

問合せ: 糸島市健康づくり課 ☎332-2069