



可也コミュニティセンター

# しまてらす

2020年11月1日発行

糸島市志摩初 18 番地 3

TEL/FAX 092-327-1734

E-mail : kaya.k@city.ltoshima.lg.jp

No.08号



可也コミュニティ  
センターQRコード



防災メール  
まもるくん

## 『花いっぱい運動』で

## 今年も花のおもてなし！



可也校区区長会・糸島市商工会・いとしま応援プラザ・可也コミュニティセンターと共催で、JA アグリのご指導、ご協力を得て、9月24日(木)に志摩中央公園円形花壇にコスモスの種まき、10月8日(木)にプランターにパンジーを植えました。

今年はコロナの関係で残念ながら福岡マラソンは開催されませんが、コミュニティセンターに飾られたパンジーのプランターが来館者の目を楽しませてくれています。作業に参加されました皆様、お疲れ様でございました。



彼岸花

十二月かしまし学級  
十支の折り紙講師の  
田中三香子さんの作品

## ◆コミュニティセンターからのお知らせ◆

10月8日福岡県内では「福岡コロナ警報」が解除されました。しかしながら、まだまだコロナ感染の終息には至っておりません。コミュニティセンターをご利用の皆様には、大変ご迷惑やご不便をおかけ致しておりますが、引き続き新型コロナウイルス感染拡大防止対策に何卒ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。

### ● 靴のお間違いはありますか？

4月1日(水)いとしま市民大学開校式の際に靴の間違いが発生しています！  
お預かりしている靴は黒靴、(サイズ24.0 EEEE)です。  
お心当たりのある方はコミュニティセンターにお申し出ください。

### ● 忘れ物をお預かりしています！

タオル、水筒(水色)、ブラシ等、センターにお忘れではありませんか？時期が来たら処分させていただきますので、「なくした！」と思ってあきらめていた方、今一度来館の際にご確認お願い致します。



## 糸島市シトラスリボン プロジェクト！！

「コロナに負けるな！」を合言葉に、差別をしない、させない、新型コロナウイルス感染症と闘っている人達を応援する気持ちを、リボンによって表す運動です。シトラス色のリボンや専用ロゴを身に付けて、糸島市の一万人にリボンを広げましょう！！

家庭

地域

職場・学校



★3つの輪がしめすもの

《11月の主な行事》

- 5日(木) 10:00 楽々ウォーク・ぴかぴかシルバー(足育講座)
- 6日(金) 19:00 体育委員会
- 7日(土) 14:00 かやっこアンビシャス(芋ほり)
- 10日(火) 10:00 可也未来塾
- 10日(火) 10:00 運動講座⑦
- 10日(火) 19:00 区長会
- 13日(金) 10:00 ダーツkaya
- 14日(土) 9:30 しま歴史探検隊(立石山)
- 17日(火) 10:00 運動講座⑧
- 21日(土) 14:00 しま歴史探検隊(可也山)
- 25日(水) 10:00 かしまし学級(クリスマスリース作り)
- 26日(木) 8:20 市同協可也支部FW(浮羽)
- 27日(金) 9:30 楽々ウォークFW(二丈深江)
- 28日(土) 9:30 かやっこアンビシャス(紙飛行機予選)

☆行事予定は変更になる場合があります



灯台下暗し No.1



看板のないフォトスタジオ(写真館)

初の交差点を東に走り教会を過ぎたあたりを左折し、行合橋を渡る。まっすぐに伸びた坂の上の正面に純白の壁で覆われたモダンな住宅がある。プロのカメラマンご夫婦が営まれている。池のほとりのフォトスタジオ(写真館)『ササイカメラ』看板もないが仕事は多岐にわたっているようだ。日頃、何の気なしに眺めているポスターやチラシ、雑誌などの写真を幅広く手掛けられている。2年ほど前に今の場所、岸田溜池のほとりに自宅兼撮影スタジオを設け、2人の男子を育てながら糸島の豊かな自然環境を満喫し、子育てと仕事に奮闘中のようです。

東京都武蔵野市出身の笹井健太郎さんは、商業写真カメラマン。奥様の真理さんは、糸島市高田で育ったブライダルや子ども撮影が得意のおしどりプロカメラマン。

最近は、誰でもがスマートフォン片手に気軽に写真を撮り楽しむ時代である。

しかし、プロの写真は、光の加減、構成、出来上りの質感など素人には、到底叶わない出来栄が期待できる。お宮参り・成人式・還暦など、人生の節目やお祝いの晴れ舞台に、プロカメラマンによる記憶に残る一枚の写真を残しては如何ですか？(末永)



詳細・お問い合わせは、  
ホームページ <https://www.sasaicamera.com/>  
☎ 090-7161-5510 「ササイカメラ」まで！

貯筋していますか？



こまめに運動する習慣を身につけ、筋肉の貯筋をしましょう！

☆足の裏を床にきちんと着け、両膝の曲がり具合が90°程度になるように座りましょう。  
☆呼吸は止めず、数を「1、2、3」と数えながら行います。

ももあげの体操

- ① 「1.2.3」でゆっくりと片方の太ももを真上に上げる。膝が外向きにならないように注意。床から5cmくらい上げる。
- ② 「1.2.3」でゆっくりと足を下ろす。



膝の体操

- ① 片方の膝を「1.2.3」で伸ばす。
- ② 伸ばした足の指先を手前に起こし、3秒間止める。
- ③ 「1.2.3」でゆっくりと足を戻す。



☆それぞれの体操を、左右交互に各5回ずつ行いましょう。  
☆体調に合わせ、無理のないように行いましょう。

問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069  
校区担当：石川・土居・手島

「可也小見守り隊」募集中！！

子ども達の登下校時、都合のいい日、時間帯に、無理のない程度に子ども達を見守って下さる方(見守り隊)を募集中です。(当番制ではありません)

子ども達の安全・安心のためにご協力頂けます方は、可也小学校、または可也コミュニティセンターまでご連絡よろしくお願い致します。

可也小学校 Tel 327-0004



お掃除ロボット活躍中！！



全自動ロボット掃除機が、モニターで、6ヶ月間の予定でコミュニティセンターの運動室内担当で頑張って働いています！！