

2020年12月1日
 [発行編集]
 糸島市立桜野コミュニティセンター
 TEL&FAX 092-327-0259
 sakurano.k@city.itoshima.lg.jp
 休館日：月曜日



▲桜野コミュニティセンターのホームページはこちらから

感染防止に努めながら開催

～ 桜野コミュニティセンター主催講座 ～

今年度は、新型コロナウイルス感染防止のため、当センターでも人数制限・マスク着用など、感染防止に努めながら講座を開催しています。今後も、ご理解・ご協力をお願いします。



ウォーキング講座



クリスマスリース作り講座



みそ作り講座

市長懇談会開催

11月27日(金)に月形市長と桜野校区区長会との懇談会が開催されました。月形市長より、公約実現化プランの進捗状況について報告があった後、住みよい校区づくりのために活発な意見交換が行われました。

ありがとうございました

シルバー人材センター

シルバー人材センター桜野支部による清掃活動が、10月24日(日)に桜野コミュニティセンターで行われました。庭の除草や、木の剪定をしていただき、スッキリときれいになりました。作業いただいた皆様、ありがとうございました。

12月の予定

日	曜	内 容
2	水	桜野ウォーキング講座 (大宰府)
8	火	折り紙講座 (干支作り)
10	木	スマホ講座① (便利な機能と注意点)

体育館での忘れ物と落とし物

体育館を使用された方の忘れ物・落とし物を下駄箱の上の箱に保管しています。お心当たりのある方は、取りに来ていただきますようお願いいたします。令和3年2月末に残っている物は、3月に処分させていただきます。ご了承ください。

【問合せ先】桜野コミュニティセンター 327-0259

芸能のど自慢大会 中止のお知らせ

新型コロナ感染防止のため1/24(日)に予定しておりました「芸能のど自慢大会」は**中止**することに決まりました。

年末年始の休館のお知らせ

12/28(月)～1/4(月)は休館です。
 ※1/5(火)より通常業務いたします。



《12月のサークル日程》

サークル名	日程
健康太極拳	3・10・17 24
你好クラブ	4・11・18 25
絵手紙教室	15
3B体操みちくさ	お休み
四季の花	11・25
ゆたかの会	お休み
つぼみ	4・11・25
桜のオカリナ	4



「桜野文庫」が受賞！

11月3日（火）に多年にわたる青少年健全育成活動に対して、桜野文庫が糸島市より表彰されました。桜野文庫は、平成6年に発足。当時は、有富テルヨさんと牛島和代さんが毎週木曜日に桜野小学校の図書室で読書されていたことがきっかけとなり、約27年活動を続けられています。現在は、主に桜野小学校や児童クラブで読み聞かせをされています。



受賞に喜びいっぱいの現会員と立ち上げに関わられたメンバー



《桜野ウォーキング》

10月28日（水）に北九州市の響灘緑地グリーンパークへ行ってきました。広大な敷地に熱帯生態園やバラ園・色とりどりの花壇などがあり、秋の草花が見頃を迎えていました。帰りにエコタウンの風力発電機を見学。天候にも恵まれ秋の1日を満喫しました。



校区事業中止のお知らせ

下記の事業の中止が決まりました。今後の事業についても「さくらのだより」や「桜野コミュニティセンターのホームページ」でお知らせします。

校区事業中止の一覧表

日にち	曜日	事業名
12月 6日	日	異文化交流もちつき大会
1月24日	日	芸能のど自慢大会
3月 6日	日	校子連 インリーダー研修

冬場に多発！

ヒートショック

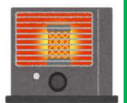


保健師コラム第6号

「ヒートショック」を知っていますか？それは、急激な温度変化によって、体がダメージを受けること。血圧が上下に大きく変動することで、心筋梗塞や脳卒中につながります。冬の入浴中に多く見られるため、予防法を取り入れ、身を守りましょう。

【予防法】

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。浴槽へのお湯張りを高い位置からシャワーで行うこともおすすめです。
- ② 湯温は41度以下、湯に浸かる時間は10分までにしましょう。
- ③ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④ 食後すぐや飲酒后、睡眠薬などの服用後は、入浴を控えましょう。
- ⑤ 入浴前に同居者へ一声かけ、見守ってもらいましょう。家族が遠方の場合、メールなどで伝えておくことも1つの方法です。



問い合わせ：糸島市 健康づくり課 ☎092-332-2069
校区担当：石川・土居・手島

