



2020年 8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](mailto: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

## 地域安全活動に感謝状



6月29日(月)糸島市防犯協会総会にて、地域安全活動に尽力し、犯罪の防止に多大な功労があったと認められた団体として、青色パトロールカー巡回等の活動に取り組んでいる桜野校区振興協議会へ感謝状が贈呈されました。

桜野コミュニティセンターの玄関ホールに飾っています。



## 【令和2年度 青パト講習会】

- ◆日時：・9月18日(金) 19:30～  
対象者…新規又は、期限切れの方
- ・9月25日(金) 19:30～  
対象者…更新 H29 年受講の方
- ◆場所：桜野コミュニティセンター  
※詳しくは、回覧をご覧ください。



## 【夏の体育館一斉大清掃！】

- 日 時 8月23日(日) 9:00～
- 場 所 桜野小体育館
- 対 象 桜野小体育施設利用団体  
(各団体2名以上)
- 内 容 体育館内の清掃
- 持参物 雑巾、バケツ 飲み物



## 暑中お見舞い 申し上げます

暑い日が、まだまだ続きます。熱中症は、室内でも起こります。新型コロナウイルス感染防止に努めながら、冷房を使用し、こまめに水分補給をしましょう。

皆様、ご自愛ください。

桜野コミュニティセンター職員一同

## 校区事業中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、桜野校区親善ソフトバレーボール大会・志摩地区市民ソフトバレーボール大会・桜野校区文化祭などが中止となりました。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
8月6日	木	一人暮らし高齢者と桜野児童の交流会
8月23日	日	中学生球技大会
9月6日	日	志摩地区市民バレーボール大会
9月16日～19日	水～土	小学生通学合宿
10月4日	日	野北地区ソフトボール大会
10月11日	日	桜野校区親善ソフトバレーボール大会
10月24日～25日	土・日	桜野校区文化祭
11月8日	日	福岡マラソン 2020
11月15日	日	志摩地区市民ソフトバレーボール大会



## 《8月の主な行事》



## 《サークル日程》

日	程	内	容
23	日	9:00	体育館一斉大清掃
28	金	13:00	区長会

サークル名	日	程
健康太極拳	6、20、27	
你好クラブ	7、21、28	
絵手紙教室	25	
3B体操	27	
四季の花	お休み	
ゆたかの会	1、8、22	
つぼみ	7	
桜のオカリナ	7	



### 地域ささえあいサポーター養成講座

身近な高齢者への手助けや地域でのボランティア、自分自身の介護予防など楽しく学べます。

日時：9月11日(金)・10月9日(金)・11月13日(金)  
10:00~12:00

場所：桜野コミュニティセンター 集会室

内容：『生活支援・介護予防』『認知症』『コミュニケーション』

講師：介護予防で日本を元気にする会

参加費：無料

定員：15名(先着順)必ず申し込みが必要

申込締切：8月29日(土)

申込問合せ：糸島市社会福祉協議会

TEL 092-324-1660

詳細チラシは、コミュニティセンターでもご覧いただけます。



### 「桜のオカリナ」メンバー募集!

オカリナの音色に癒されませんか♪

山口裕之さんを講師に招いて練習しています。初心者大歓迎♪演奏を聴くだけでもOKです。

◆日時 毎月第一金曜日

10時~12時

◆会費 月1,000円

お問合せ・申し込みは、桜野コミュニティセンターまで。



募集中!



## 夏バテしていませんか?

保健師コラム第2号  
管理栄養士による  
特別号

夏は食欲が落ち、炭水化物に偏った食事が増えるため体調を崩しやすくなります。元気に過ごすためにも、栄養バランスを整え、夏バテ予防に効果的な食品を積極的に摂りましょう。

### ★食卓に3つの食品を揃えてバランスよく

①エネルギー源食品  
身体を動かす力

ご飯 パン  
麺 いも類

②たんぱく質源食品  
からだをつくる

大豆製品 魚肉  
卵 乳 乳製品

③ビタミン、ミネラル源食品  
からだの調子を整える

野菜 果物 海藻

### ★ビタミンB1・Cを含む食品で夏バテ予防

ビタミンB1:豚肉・豆腐・味噌・玄米・モロヘイヤなど  
ビタミンC:じゃがいも・ブロッコリー・赤ピーマンなど

### ★お水かお茶でこまめに水分補給

ジュースやスポーツ飲料は血糖値を急上昇させるため、疲れやすくなります。飲みすぎないようにしましょう。

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