



2022年 2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

* 成人式 *



糸島市志摩地区の成人式が令和4年1月10日(月)に可也コミュニティセンターで感染症拡大予防を行い開催されました(右写真)。



桜野校区の新成人は、15名。
 皆さんの今後の活躍を期待しています。

行政区全体人権研修会 ~オカリナ*ハートフルコンサート~

中止のご連絡

まん延防止等重点措置に伴い、2月5日(土)の「行政区全体人権研修会」をやむを得ず中止することに決まりました。
 皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。



桜野コミュニティセンターからのお知らせ

- 「まん延防止等重点措置」に伴い、利用条件が下記のとおり一部変更となります。皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。
- ◆対象期間:令和4年1月27日(木)~2月20日(日)
- ◆内容:①合唱やカラオケなどの大声が想定される利用は部屋の収容人数の50%まで。
 ②飲酒・飲食を伴う利用は当面の間禁止。
 ③マスクを外すことが想定される活動(運動、吹奏楽器演奏など)については利用を制限。

《 忘れ物 》

桜野コミュニティセンターに帽子の忘れ物(女性用)があります。お心当たりのある方は、事務所受付近くの“忘れ物BOX”をご確認ください。
 申し出が無い場合は、2月末に処分させていただきます。
 ご了承下さい。

~志摩望東会主催講座~

野村望東尼 姫島幽囚の歌

10カ月間の流刑中、国の行末を想い、家族を想い、島人と心を通わせ合った。
 そんな折々に詠んだ歌から望東尼の心情に迫る。



- 《開催日時》
- ①2/9(水) 14:00~15:30
- ②2/23(水) 14:00~15:30
- ※2回の連続講座です。
 1回だけの受講もできます。

《場所》
 引津コミュニティセンター

《講師》
 谷川 佳枝子 先生
 (志摩望東会特別顧問)

《参加費》
 1回につき資料代300円

《申し込み・問い合わせ先》
 引津コミュニティセンター
 (092-328-0855)

高齢者のための

フレイル予防!

プロジェクト in 桜野



フレイルとは、高齢になって心や身体の活力が著しく低下した状態です。そのままにしておくと、要介護状態になる危険性が高くなります。フレイルについて体験しながら学んでみませんか? **【定員：20名】**

①3/1 (火) 13:30~15:30

フレイル測定会と講話「フレイルってなあに?」

②3/9 (水) 13:30~15:30

フレイル測定会の結果とフレイル予防運動

★開催場所：桜野コミュニティセンターさくらの

ご予約はコチラ↓ 月~金 10:00~16:00

070-1296-4397 (担当：町田/月形)

※留守の場合は留守電にメッセージをお願いいたします。

サークル団体募集!

桜野コミュニティセンターでは、「サークル団体」を募集しています。ヨガ・ダンス・書道・絵画教室など様々なジャンルのサークルをお待ちしております。



『四季の花』は、身近に咲いている野の花を生けて(茶花)楽しんでいます。一緒に季節を感じながら茶花を楽しみませんか。

*活動日時：毎月第2・4金曜日
10:00~12:00

*会費：月 500円

*募集人数：5名

*問い合わせ：桜野コミュニティセンター
(327-0259)

◀ 2月の主な行事 ▶

日	曜	時間	内容
1	火	10:00	サークル会議
6	日	10:00	桜野小体育施設利用団体調整会議
10	木	10:00	デジカメ講座
25	金	10:00	コミュニティセンター運営審議会
		13:00	区長会
26	土	10:00	まちづくり実行委員会

◀ サークル日程 ▶

サークル名	日程
健康太極拳	17・24
你好クラブ	26
桜野絵手紙教室	22
3B体操みちくさ	お休み
四季の花	11・25
桜のオカリナ	お休み

血糖値スパイクを 知っていますか?

保健師コラム第20号

血糖値スパイクとは、空腹時の血糖値は正常でも「食後1~2時間のうちに急激に高血糖となる」状態のことです。これが繰り返されると血管内部が傷つき、動脈硬化を促進させ、脳梗塞・心筋梗塞等につながる危険性があります。

【血糖値スパイクを予防しよう】

- ◆食べる順番は、まず「野菜」から
→先に野菜を食べると食物繊維の働きで、糖の吸収が遅くなり、血糖値の上昇が緩やかになる
- ◆糖質の多い飲み物や食べ物を摂りすぎない
→血糖値の急上昇、急下降を防ぐ
- ◆3食規則正しく食べる
→欠食した後の食事では、血糖値スパイクが一層起きやすくなる
- ◆こまめに体を動かし、血糖値の上昇を抑える



問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069