# さくらのだより

2023年 7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

## あいさつ運動のご案内

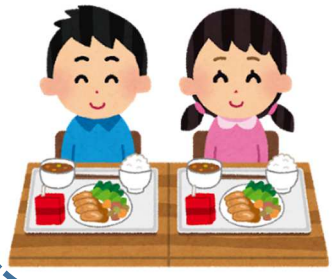
期　日：７月４日（火）～７月８日（土）
時　間：７：30～８：30
関係団体の皆さま、ご協力よろしくお願いします。

## 桜野人権講演会のご案内

「世界一周旅から考えるこれからの私たちの在り方」講師：野北　智之
日　時：７月２日（日）13：30～
受付 13：00　入場無料！

## 通学合宿　見守りボランティアと食材提供のお願い!!

今年は４年ぶりに通学合宿を開催します 9/13（水）～16日（土）３泊４日の日程で久米・間少路・野北浜行政区の子ども達が行います。つきましては、食事に使うお米やお野菜の提供のご協力をお願いいたします。ご提供いただける食材がありましたら、コミュニティセンターまで、ご連絡ください。また、調理補助等のボランティアも募集します。
詳しくは、８月にお知らせします。



## 【いきいきライフ】フラワーリース作り

華やかなタイプや
涼しげなタイプ等
２種類作ります。
みんなで賑やかに作りませんか

◆日　時：８月３日（木）13：30～
◆場　所：桜野コミュニティセンター
◆参加費：500円（材料費）
◆持って来る物：持ち帰り袋
◆定　員：15名（先着順）
◆申込締切：７月22日（土）
定員になり次第締め切ります

## おしらせ　校区社協からのお知らせ

～おひとり暮らし高齢者と桜野小児童との交流会～

地域のおじいさん、おばあさんといっしょにゲームをします。そのあとにスイカ割りをしてみんなでお昼を食べましょう

◆日　時：８月２日（水）
10：00～12：00(受付９：30)
◆場　所：桜野コミュニティセンター
集会室
◆参加費：不要、タオル持参
◆対象者：桜野小学校児童
◆申込〆切：行政区校子連役員
７月15日（土）まで

## ≪ 7月の主な行事 ≫

| 日 | 曜 | 時　間 | 内　容 |
|---|---|---|---|
| 2 | 日 | 13：30 | 桜野人権講演会 |
| 4 | 火 | 10：00 | コミカレ「白うさぎ作り」 |
| 4～8 | 火～土 | 7：30～8：30 | あいさつ運動 |
| 11 | 火 | 8：30 | 総合健診 |
| 13 | 木 | 10：00 | デジカメ講座 |
| 21 | 金 | 10：00 | ウォーキング講座 |
| 26 | 水 | 13：00 | 区長会 |
| | | 19：30 | 桜野校区親善ソフトバレーボール大会実行委員会 |
| 28 | 金 | 19：00 | 校子連三役会議 |

## ≪ サークル日程 ≫

| サークル名 | 日　程 |
|---|---|
| 健康太極拳 | 6・13・20・27 |
| 你好クラブ | 1・8・15・22・29 |
| 桜野絵手紙教室 | 25 |
| 3B体操みちくさ | 13・27 |
| 四季の花 | 14・28 |
| 桜のオカリナ | 5 |
| さくらの手芸クラブ | 8・22 |
| ﾌﾚｲﾙ予防運動桜野教室 | 5・12・19・25 |

## 【校区社協】～高齢者の健康づくり～

6月16日（金）高齢者の方と民生委員福祉委員たちと一緒に健康について、講話を聴き、運動して楽しい時間を過ごしました。

## 【高齢者学級】～芋苗植え指導と給食交流会～

6月13日（火）高齢者の方が1年生と4年生の子どもたちに指導を行い、一緒に芋苗を植えました。みんな楽しく植えることができました。そのあとは、1年生と4年生の教室で、4年ぶりに給食を食べながら交流しました。

## 夏野菜の魅力再発見！！

健康コラム第37号

夏野菜には、夏に補いたい水分・ビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷり含まれています。野菜によって含まれる栄養素が違う為、様々な夏野菜を楽しむとバランスもバッチリです。この夏は夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

**ミニ知識♪** ----夏野菜に含まれる成分と効果----

βカロテン➡夏風邪予防 疲労回復
カリウム　➡高血圧予防
カルシウム➡骨粗しょう症予防

**夏野菜にピッタリ♪簡単梅ソース**

① 種を除いた梅干し80ｇを包丁で細かくたたく。
② 砂糖小さじ1 みりん大さじ1 酒大さじ1を耐熱容器に混ぜ、600Wで20秒加熱。
③ ①を入れ、よく混ぜて完成。

問合せ：糸島市健康づくり課　☎332-2069

## 【桜野ウォーキング講座】～筥崎宮～

6月22日(木)馬出九大病院前駅から旧唐津街道の歴史を感じながら筥崎宮まで、歩きました。筥崎宮のあじさい苑は、色とりどりのあじさいが咲き誇っていました。