



あおぞら館だより

令和5年5月1日号
(通巻第246号)

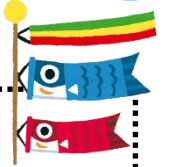
発行:糸島市立引津コミュニティセンター

TEL/FAX:328-0855

E-mail : hikitsu.k@city.itoshima.lg.jp / HP:https://www.city.itoshima.lg.jp/c015/index.html

May

コミセン主催講座参加者大募集!



健康づくり講座・引津歴史散策ウォーキング2023

史跡の宝庫!引津校区を散策してみませんか?引津校区振興協議会(文化委員会)が発行しました「史跡マップ」掲載の史跡を散策いたします。親子での参加もOK!!

日時:5月27日(土) 9:00引津コミュニティセンター集合・12:00解散予定

行先:引津コミュニティセンター ⇒(1)御床・松原遺跡(松原・新町) ⇒(2)新町遺跡・新町支石墓群<国指定史跡>(新町) ⇒(3)南林寺・原田氏の墓(岐志山崎) ⇒(4)岐志元村貝塚(岐志元村) ⇒引津コミュニティセンター

講師:糸島観光フレッシュガイド 常盤 由美子 さん

持ってくる物:飲料水・タオル・帽子 参加費:無料

定員:20名(先着順で受付ます)※必ず申し込みが必要です!!

雨天中止予定



健康づくり講座

テーマ:『大人のためのトイレトレーニング』(2回コース)

日時:6月15日・7月13日(各木)10:00~11:30

場所:引津コミュニティセンター・学習室

講師:経血トレーナー・ピラティス講師 松原 もとこ さん

内容:トイレにも「生活習慣病」があることをご存知ですか?

和式から洋式へとトイレが変わったことで排泄力が弱り、尿漏れ頻尿に悩む人が増えています。ピラティス講師が自宅のトイレでできる改善予防のトレーニングをお伝えします。

定員20名(先着順・2回とも参加できる方を優先)



高齢者学級

日時:6月28日(水)13:30~14:30

場所:引津コミュニティセンター・大研修室

演題:『がんになる前に知っておきたい予防、治療、お金の話』

講師:がんファイナンスアドバイザー 田中 慶彦 さん

内容:がん治療全般の基礎知識。がんになる前に知っておきたい「予防」・「治療」・「お金」のお話。国民病ともいわれる身近ながんについての知識を身につけ、あなた自身や家族みんなの生活を守りましょう!学ぶことによって乗り越えられる未来があります。



引津コミュニティセンター主催講座は、どなたでも受講できますが、必ず申し込みが必要です。

お申し込み・お問合せは、引津コミュニティセンター ☎328-0855

校区総会が開催されました



4月16日・23日(各日) 引津コミュニティセンターにおきまして、引津校区振興協議会をはじめ各団体の総会が行われました。コロナ禍も少し落ち着き今年度は多くの事業が計画されています。校区のみなさまにご参加をいただき、充実した事業になりますようご協力をお願いします。各行政区の役員一覧を掲載いたします。(敬称略)

役職名	区 長	青少年育成 指導員	人権・同和教育 推進委員	校区体育委員	校区文化委員
小富士	井上 哲矢	三坂 篤志	三坂 篤志	入江 豪	鎌田 秀治
御 床	鎌田 龍一郎	小津和 広昭	小津和 広昭	川添 修二	小津和 広昭
松 原	宮崎 弘	沼田 満子	岡崎 正幸	持田 清成	山北 周司
東貝塚	仲原 辰彦	有田 博和	有田 博和	進藤 隼也	有田 博和
西貝塚	山北 政和	進藤 喜重	進藤 喜重	進藤 竜一	進藤 喜重
寺 山	石川 泰治	小川 泰久	小川 泰久	甘蔗 俊英	小川 泰久
香 月	岡崎 良一	山本 英世	日高 和夫	藤本 輝彦	日高 和夫
久 家	岩崎 賢一郎	松尾 哲也	青木 善幸	松尾 賢治	木村 俊之
船 越	仲西 安廣	中原 政英	仲西 泉	井上 義政	仲西 泉
新 町	中原 秀和	檜崎 敏満	川崎 義美	宮崎 真司	畝高 和彦
岐志岡	山崎 茂美	仲田 雅貴	山本 勝成	山本 修三	山本 勝成
岐志浜	山崎 久光	小池 武裕	土井良 俊文	土井良 恵美	畠中 彰治
芥 屋	中村 進	中村 康弘	中村 善幸	荻 照美	中村 善幸
野辺福の浦	丸田 陽一	丸田 真由美	佐田 伸一郎	畠中 大助	余田 征一
姫 島	須田 正人	吉村 沙織	豊田 純一	畑中 亮太	豊田 純一



靴の履き間違いにご注意ください



引津コミュニティセンターでは、このところ、ご来館の方が靴を履き間違えて帰宅する事例が複数回発生いたしました。靴が無くなった方が大変困っています。ご来館の際は、くれぐれも靴の履き間違いのないよう、ご注意のうえ、ご帰宅ください。みなさまのご理解とご協力をお願いします。



健康づくり課からのお知らせ

健康コラム第35号

フレイル予防で元気に長生き！

最近、歩く速度が遅くなったり、わけもなく体重が減ったりしていませんか？「フレイル」といって、加齢に伴い、心と体の動き、そして社会とのつながりが弱くなった状態かもしれません。



フレイル予防のポイント

<持病のコントロール>
健診等で自分の体の状態を把握し、高血圧や糖尿病などの持病がある人は定期的に受診する。

<栄養(食と口腔機能)>
たんぱく質(肉や魚など)と水分を意識し、よく噛んで食べる。また、定期的に歯科を受診する。

<身体活動>
普段より10分多く体を動かすことを心がける。

<社会参加>
ボランティアや買い物など、外出をして人とのつながりや楽しみを維持する。

日常を取り戻しつつある今こそ、より一層元気に活動しましょう！

問合せ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069