



あおぞら館だより

令和5年11月1日号
(通巻第252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

November

コミセン主催講座参加者募集!

【ハーブを楽しむ講座：ハンドクリームづくり】

手荒れが気になる季節になってきましたね。ハーブの種類や効能を楽しく学び、手肌にやさしいハーブオイルを使った自分好みのハンドクリームを作ってみませんか?

*日 時: 11月18日(土)10:00 ~

*場 所: 引津コミュニティセンター 調理室

*定 員: 12名(先着順)

*持参物: 筆記用具

*参加費: 500円(当日徴収)

*講 師: 市川 陽子さん (Rainbow Connection ハーバルセラピスト)



健康づくり講座

テーマ:『チベット体操』

日 時: 12月9日(土) 10:00~11:30

場 所: 引津コミュニティセンター・小研修室

講 師: 梶本式チベット体操伝道師 日高 真理子 さん

持ってくる物: ヨガマット(ある方)・タオル・飲み水

定 員: 20名(先着順) 参加費: 無料

内 容: 「チベット体操」はチベットのラマ僧が瞑想の前に行っていた儀式がルーツといわれています。「若返りの秘訣」とも言われ、5つのポーズを繰り返すシンプルな体操です。毎日継続することで、身体・心・精神のバランスが整い自然治療力が高まります。

前回好評につき
再び開催します!



高齢者学級

日 時: 11月22日(水) 13:30~

場 所: 引津コミュニティセンター・大研修室

演 題: 『認知症について』

講 師: 認知症キャラバン・メイト さん

内 容: 認知症がどのようなものを正しく理解し対処や支援の方法などを学びます。どなたでも参加できます。



人権映画祭の開催について

日 時: 12月 2日(土) 13:30~

場 所: 引津コミュニティセンター・大小研修室

上 映: 『桜色の風が咲く』

内 容: 9歳で失明、18歳で聴力を失いながらも世界ではじめて盲ろう者の大学教授となった東京大学先端科学技術センター教授・福島智の生い立ちを描いた実話。松本准平監督作品。



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

第8回引津校区文化講演会が行われました

大好評

10月15日(日)14時から、引津コミュニティセンターにおきまして、講師に糸島市学芸員瓜生秀文さんをお招きし、第8回引津校区文化講演会(引津校区文化委員会主催)が開催されました。今年の演題は、『刀伊の入寇』で、平安中期に大陸の女真族が筑前国に侵攻した当時の状況についてお話されました。参加者も110名と非常に多く、とても充実した講演会でした。



100名を超えた来場者



引津校区文化祭が行われました

10月21日(土)・22日(日)の二日間、引津校区文化祭(引津校区文化委員会主催)が開催され多くの力作が展示されました。今年は4年ぶりに抽選会やシニアクラブの野菜販売が行われ、新しい試みとして糸島市健康づくり課の方が血管年齢の測定をしたり、プロカメラマンによる撮影会など盛りだくさんの内容になり、天候にも恵まれ多くの方が来場し、芸術の秋を堪能されました。引津校区文化祭にかかわった全てのみなさま、お疲れ様でした。



シニアクラブの野菜販売



血管年齢測定



盛り上がった抽選会



糸島市

健康づくり課からのお知らせ

生活の乱れ=免疫力の低下

生活の乱れは、体温の調整やホルモンの分泌、免疫システムなど体の大事な機能が働きにくくなり、生活習慣病の発症や免疫力を低下させる原因です。

寒くなるにつれて、免疫力が低下し、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。免疫力の維持・向上に取り組みましょう。

インフルエンザの予防接種はお済ですか？

予防接種も免疫力を高める方法の一つです。12月から3月に流行する傾向があるため0月から12月中旬には接種しましょう。高齢者インフルエンザ予防接種については、広報いとしま10月号をご覧ください。

免疫力低下！NG生活習慣

健康コラム第41号

偏った食事

→バランスの良い食事を心がける

睡眠不足

→寝る前のスマホ使用は睡眠に悪影響

運動不足

→急切れしない程度の運動でOK

ストレスが溜まっている

→ストレス解消のための、暴飲暴食、過度な飲酒は逆効果



問合せ：糸島市健康づくり課

☎332-2069