

令和5年6月1日

コミセンと地域のニュース みなかぜ

発行
南風コミュニティセンター
第318号
TEL 322-9656
FAX 324-9183



南風コミュニティセンターH/P
メールアドレス

<http://www.city.itoshima.lg.jp/c005/index.html>
minakaze.k@city.itoshima.lg.jp

南風コミセンホームページ

「青色パトロールカー(青パト)講習会」開催のお知らせ



- ◎日 時：6月16日(金) 19:00~21:00
- ◎場 所：南風コミュニティセンター 2階 大研修室
- ◎対象者：更新予定者、新任青少年育成指導員、校子連
南風小PTA、区長会、南風校区民のみなさん



昨年度の講習会のような

※詳しい内容と申込書は、今回(6月1日)回覧の「青色パトロールカー(青パト)講習会のご案内」をご覧ください。

糸島市人権・同和教育推進協議会 南風支部主催 (7月は同和問題啓発強調月間です) オカリナ演奏と語りの人権コンサート「いのちのうた」～いのち・生きるすがたを見つめ、そっと背中を押す～

- ◎日 時：7月9日(日) 9:30 開場 10:00 開演
- ◎場 所：南風コミュニティセンター(ひまわり) 2階 大ホール
- ◎講 師：マザー・アース人権啓発研究所主宰 オカリナの調べで
オカリナ奏者 山口 裕之 さん しばし癒しの
ひと時を...
- ◎入場無料(事前申し込みは不要です)
- ◎問合せ先：南風コミュニティセンター (Tel 092-322-9656)



講師/演奏者プロフィール

31年間の小学校教職を辞し、人権啓発・人生応援活動に専念する。福岡県人権問題啓発研修講師団講師。社会福祉法人柚子の木福祉会監事。福岡教育文化研究所事務局員。福岡市日中友好協会副会長。地域の人権活動を支援し、人権学習の教材開発や夢創造・勇気づけ講演会に力を注いでいる。

※詳しくは、今回(6月1日)全戸配布の緑色のチラシをご覧ください。♪♪♪♪♪

オンデマンドバス「チョイソコよかまちみらい号」をごぞんじですか？

- ◆ 会員制の予約が必要な乗合バスです ◆ 利用者の希望・要望に合わせ柔軟に対応して運行します
- ◆ 「乗車するバス停」→「降車するバス停」まで状況に合わせ最適なルートを走行します



※会員登録申込書は、南風コミュニティセンターに設置しています。糸島市役所HPより

* 6月~7月の行事予定 *

(予定は変更になることがあります)

日	曜	時間	内容
6/3	土	9:00~	球技大会(校子連主催)
4	日	10:00~	スマホ写真撮影会(校区社協主催)
9	金	10:00~	0才からのおはなし会(そよ風文庫)
10	土	11:30~	ひまわりキッチン(校区社協主催子ども食堂)
15	木	13:30~	区長会
16	金	19:00~	青色パトロールカー(青パト)講習会
21	水	10:00~	南風PCサロン
24	土	10:00~	南風小・中学生将棋教室①
25	日	10:00~	モルック大会(校区社協主催)
27	火	10:30~	認知症予防「コグニサイズ」講座①
7/1	土	10:00~	校区運営委員会 理事会
4	火	10:30~	認知症予防「コグニサイズ」講座②
9	日	10:00~	オカリナ演奏と語りの人権コンサート「いのちのうた」

ご存じですか？オーラルフレイル

健康コラム
第36号

お口のささいな衰えは、フレイル(心身の虚弱)の前段階と言われており、「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルをそのままにしておくと、全身の機能の低下につながります。

お口の衰えを見逃していませんか？

- グラグラしている歯がある
- 入れ歯が合っていない
- 歯が抜けたままになっているところがある
- 口の渇きが気になる



オーラルフレイル予防のために

1. かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科医院でお口の中をチェックしましょう
2. 1口30回以上噛んで食べましょう
3. 毎食後に歯磨きをしましょう



お口の“ささいな衰え”を見逃さず、いつまでも元気でおいしく食べられる身体を守りましょう！

問合せ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

参加者募集中!

お申込みとお問合せは 南風コミセンへ Tel.322-9656 FAX 324-9183

メール minakaze.k@city.itoshima.lg.jp



コミセン主催講座 コミュニティ カレッジ 「南風パソコンサロン」



パソコン、スマートフォン、タブレットなど使い方がわからなくて困ったことはありませんか? 質問にお答えします。お気軽にご参加ください。申込不要・参加費無料です。

◆ 日 時 : 毎月第3水曜日10:00~11:30
※6月は21日、7月は19日、8月は16日です

◆ 講 師 : 田邊 宣一さん

◆ 場 所 : 南風コミセン 1階 会議室

◆ 持ち物 : パソコン、スマホ、タブレットなど

◆ お申込み : 不要(どなたでも受講できます)

※お問合せ先 : 南風コミュニティセンター Tel 322-9656



南風コミュニティセンターでいっしょに ハーブの栽培をしませんか?



南風コミセンの玄関前と、フェンスに沿ったスペースでハーブの栽培を計画しています。現在はミントやワイルドストロベリー、ヒソップ、ラベンダーなどが育っています。そして…ハーブの後ろ(道路側)にはひまわりが元気に芽吹いています。南風のシンボル「ひまわり」と心身を癒してくれるハーブで来館者を暖かく迎える癒しの空間を作り上げたいと思います。空いた時間に…ウォーキングついでに…そんな気軽な気持ちで参加していただけたら嬉しいです。みなさんと育てたハーブをお料理やお菓子に使ったり、ポプリやサシュなどクラフトにアレンジして楽しみましょう。

◆ 参加して下さるかたは

南風コミュニティセンターまでご連絡ください。

(6月30日締切とさせていただきます)

ワイルドストロベリーの
花も咲きました

※連絡先 : 南風コミュニティセンター Tel 322-9656



～認知症予防に向けた運動「コグニサイズ」講座～ を開催します!

「コグニサイズ」とは、国立長寿医療研究センターが開発した、運動と認知課題を組み合わせた認知症予防を目的としたプログラムです。運動課題と認知課題、これらを両方同時に行い心身の機能を効率的に向上させます。

◆ 日 時 : 1回目 6月27日
2回目 7月 4日 いずれも火曜日
3回目 7月11日 10:30~12:00
4回目 7月18日

◆ 講 師 : 国立長寿医療研究センター
認知症予防プログラム「コグニサイズ」実践者
ウエルネスボディケア協会 会長
平井 かおりさん

◆ 場 所 : 南風コミュニティセンター 1階 研修室

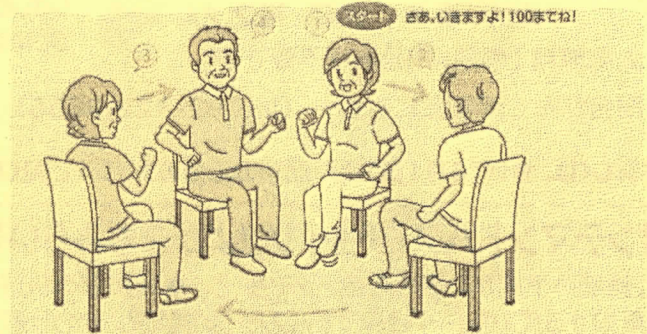
◆ 定 員 : 15名 (先着順)

※お申込み先 : 南風コミュニティセンター Tel.322-9656



◆ 持ち物 : 水分補給のための飲み物、タオル

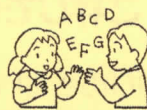
運動しやすい服装、運動できる上履き



国立長寿医療研究センター予防老年学研究部HPより

『こども英会話』

体験レッスン受付中!



カードゲームで楽しく英語の基礎を身につけませんか?

- ★レッスン日 木曜日 (月3回)
- ★時 間 小学生コース 16:00~16:50
- ★場 所 南風コミュニティセンター 会議室
- ★会 費 月 額 3,000円
- ★教材費 年1回 2,000円程度
- ★問 合 せ 南風コミセン 092-322-9656



ハロウィン🎃パーティー

『ミセスの健康エクササイズ』



会員募集中!

音楽に合わせて楽しくエクササイズ…

心も身体もリフレッシュ、

いつまでも若々しくいたいあなたへ (^_^)

- ★レッスン日 毎週 水曜日 (祭日はお休み)
13:00から14:00
- ★場 所 南風コミュニティセンター 大研修室
- ★会 費 月 額 1,500円 (入会金不要)
- ★講 師 吉澤 麻里 先生
- ★問 合 せ 090-7158-3362 (代表:原)



※見学、体験も大歓迎です。

