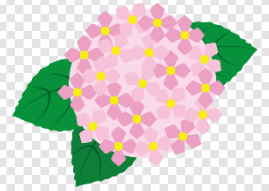


ゆめづくり館だより



中央ゆめづくり館サークル・教室のご案内

お問い合わせは中央ゆめづくり館 ☎64-6755)まで

🌸 サークル

	内容	活動日時	活動場所	募集の有無
名張ダンススポーツ愛好会	社交ダンスのレッスン	月曜日(月3回) 19:30~21:30	防災センター2階	要相談
リトミック鴻希教室	乳幼児リトミック	火・金曜日 10:00~12:00	防災センター2階 鴻之台会館(一番町)	要相談
ダンスサークル フーガ	社交ダンスのレッスン	火曜日 13:00~15:00	防災センター2階	有
Smjuk yoga	ヨガの習得	火曜日 19:30~20:30	防災センター2階	有
自彊術ゆめづくり館	指圧などの東洋医学的な療法をアレンジした31動からなる体操をします	水曜日 13:00~15:00 15:00~17:00	防災センター2階	有
卓遊会	卓球の練習	第1・3水曜日 金曜日 9:00~12:00	防災センター2階	有
親子・キッズ英語サークル Howdy	親子・キッズ英語レッスン	第2・3水曜日 15:00~18:00 【要相談】	鴻之台会館(一番町)	要相談
下田健康体操	介護予防体操をされていていつでも元気に寝たきりにならないようにする	第2・4水曜日 10:00~11:30	防災センター2階	要相談
ヨガサークル チュラ	基本的なヨガのポーズと呼吸法の習得	木曜日 19:30~20:30 金曜日 10:00~11:00	防災センター2階 希央台一・三番町区集会所(三番町)	有 有

🌸 教室

	内容	活動日時	活動場所	募集の有無
折り紙教室	手を使いながら、情報交換と親睦を図る	第1・3月曜日 14:00~15:30	中央ゆめづくり館事務所前	要相談
卓球教室	趣味を生かした体力づくり	水・土曜日 19:00~21:00	防災センター2階	要相談
乳児教室	ベビーサインで親子のコミュニケーションを図る	第3水曜日 10:30~11:30	鴻之台会館(一番町)	要相談
編み物教室	趣味を生かして作る喜び、親睦を図る	木曜日 14:00~	鴻之台第三会館(二番町)	無
語る会	情報交換をしながら親睦仲間づくり	第4月曜日 14:00~	鴻之台第二会館(五番町)	要相談
大正琴教室	趣味を生かして親睦仲間づくり	第2・4金曜日 9:30~11:30	鴻之台第二会館(五番町)	要相談
幸齢会	四季を感じ共に自由な発想を尊重する仲間づくり	月1回(日曜日)		有
ザッ女子会	体操、歌唱、ウォーク等をしてながら、女性同士の親睦を図る	月1回	鴻之台第三会館(二番町)	有
グラウンドゴルフ	みんなで楽しく健康作り	月1回	鴻之台3号公園	有
男の料理教室	四季、自然食料理を学ぶ	不定期	鴻之台第二会館(五番町)	要相談
農園クラブ	自産自消ライフで楽しく野菜を作る	不定期	ゆめづくり農園	有
さぼ〜とクラブ葉	地域での暮らし支援活動に取り組み、ボランティア活動の拠点となる福祉活動を目的としたサポートグループ	不定期	鴻之台第三会館(二番町)	要相談
うらじゃ隊	"うらじゃ"(鬼おどり)を通じて、地域内外の親睦と交流を図ることを目的とする、異世代交流教室	不定期	防災センター2階	有

主催学級 お花見



4月5日(金)に、ゆめづくり館主催の主に高齢者向けの学級(語る会・編み物・折り紙・女子会)に参加されている方、地域の一人暮らしの高齢の方と、まちの保健室や民生児童委員の皆さんと一緒に、お花見の会を鴻之台3号公園(かぼちゃ公園)にて開催しました。

今年はお天気にも恵まれ、つぼみがほころびはじめた桜の下、ラメン体操やスクエアステップ体験などを行い、賑やかで楽しい交流会となりました。

また皆さんにお会いできることを、楽しみにしています!



報告

4月20日(土)に中央ゆめづくり館運営委員会が開催されました。今年度も、学級、サークル、講演会などを通じて、地域の皆さんの交流の場づくり、生涯学習の推進に取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。
※使用後確認書のチェック項目が1つ増えました。(備品の清掃・後片付け)ご確認ください!

☆中央ゆめづくり館運営委員会☆

委員長	森田 知容
副委員長	菅尾 悟
副委員長	中 健次
書記	菅尾 智成
会計	小長光 義紀
生涯学習推進責任者	中出 敏光
監事	奥 六世 大山 悦生 大東 修二



鴻之台・希央台地区まちの保健室です

地域の身近な相談窓口
鴻之台・希央台まちの保健室
三永・奥野
気軽に電話ください☺
63-0805

夏本番になる前から、熱中症対策をしよう！！

熱中症は体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が動かなくなったりすることで、めまいや頭痛、吐き気など様々な症状がでる病気です。重症化すると、命にかかわる場合もあるので早めの対策が大切です。

対策1：シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

- ・バランスのよい食事を心がけましょう。
- ・しっかり眠れるように、通気性の良いパジャマや寝具、エアコンや扇風機を適度に使いましょう。

☆熱中症の予防・対策

対策2：日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

- ・いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。
- ・扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。
- ・風通しの良い素材や白っぽい色を選ぶなど、服装を工夫して暑さを調整しましょう。
- ・帽子をかぶったり、日傘をさしたりして直射日光を避けましょう。
- ・冷却シートや接触冷感の衣料品、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。

対策3：暑さから身を守るアクションを

- ・外出時は水筒などいつも飲み物を持ち歩き、喉が渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。
- ・外で活動をするときは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。
- ・テレビやインターネットなどで発表されている熱中症指数をチェックしましょう。

前日までに比べて急に気温が上がった日や湿度が高くて蒸し暑くなった日など熱中症になりやすいので注意が必要です。

まち保からのおせっかい情報(*^-^*)

- ・子供は大人に比べて背が低く、地面からの照り返しを強く受けます。そのため、顔の高さで比べると子供の方が3℃熱く感じるので、注意が必要です。
- ・ベビーカーの中も熱がこもって、蒸し風呂状態になります。暑い時期の長距離移動や、長時間の立ち話は避けましょう。
- ・車でクーラーをつけていても、停車中は日が当たっていたら車内の温度はどんどん上昇します。たとえ数分でも絶対に子供を車内に放置しないでください。
- ・子供は自分で上手に水分補給が出来ないので、大人が気をつけてあげましょう。
- ・高齢になると、暑さや喉の渇きを感じにくくなる為、水分補給が遅れがちになってしまいます。喉が渇いてなくても、こまめな水分補給を心がけて下さい。

目からの刺激にも注意しましょう！

目から光が入ることによって、頭痛が引き起こされる人もいます。帽子や日傘、サングラスなどで軽減が期待できます。

この地域と地域に住んでおられる方々が大好きな三永でございます。気が付けば、H23年の鴻之台・希央台まちの保健室開所当初から座らせて頂いています。心機一転、初心を忘れず奥野さんとタッグを組んで行きたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。 三永 菟子

まちの保健室職員からのご挨拶

4月1日から鴻之台・希央台まちの保健室に配属になりました奥野です。まちの保健室職員となって、まだ7ヶ月と浅く分からない事も多いと思いますが、地域の事を勉強し少しでも皆様と寄り添えるように努めていきたいと思っています。 奥野 育子

サークル募集

自彊術ゆめづくり館

自彊術(治療術体操)サークルに参加して、硬くなった関節がほぐれ、歪んだ骨格を矯正し、血液の循環が活発になり、自分自身で身体のメンテナンスができ、調子が良くなったと好評を得ています！いつでも無料体験していますので、ご参加ください。

日時：毎週水曜日 / 13時～、15時～
場所：防災センター2階 防災研修室3
講師：公益社団法人 自彊術普及会指導員 安室 綾子
～申し込み・お問い合わせ～ ☎090-2946-2308 安室 まで



5月のきらきらひろばは第2,4木曜日開催ですご注意ください！

2019年5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

☆サークル・学級活動予定表

卓球A-卓球クラブ ヨガA-ヨガサークルチュラ 社交ダンスA-名張ダンススポーツ愛好会
卓球B-卓遊会 ヨガB-Smjuk Yoga 社交ダンスB-ダンスサークルフーガ

2019年6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

☎64-6755