

# ゆめづくり館だより



## 平成29年 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。皆さまには健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は中央ゆめづくり館の活動にご支援、ご協力をいただき心より感謝申し上げます。

館は地域活動の拠点として、生涯学習の推進を中心に、防災センター貸館受付、中央ゆめづくり協議会事務局等の事業を行い、昨年も多くの地域の皆さんに集い、学び、楽しむ場として利用していただきました。特に子育て支援として毎月2回開催しています「きらきらひろば」は地域のボランティアの方々のご支援をいただき、親睦に、子育てについての自己啓発、相互啓発にと毎回百人以上の親子が参加される大きな事業となり、はや13年目となりました。

館では今年も生涯学習機会の提供に努めてまいります。その目指すところは知識の習得や健康づくり等だけでなく、参加者同士の親睦と交流を図ることで一人ひとりがお互いを高め合い、お互いを思いやり、「人と人のつながり」をつくることも一つと考え、各世代のどなたにも気軽に参加していただけるような館活動に努めてまいります。

今年も協議会、まちの保健室との連携により、住民の皆さんに大いに利用いただける身近な館となるよう、職員一同頑張っております。改めて皆さま方の館活動へのご参加、ご協力をお願い申し上げますとともに、皆さまにとって幸多き一年となりますようお祈り申し上げます。

中央ゆめづくり館一同

## ゆめづくり館 作品展

1月29日(日) 11時~14時

30日(月) 10時~16時

防災センター2階 防災研修室1・2

作品展示

編み物・習字・折り紙

活動報告

きらきらひろば・健康体操  
語る会・男の料理教室・幸齢会

まちの保健室さんからの  
情報提供もあります♡

プレパパ・ママ・赤ちゃん・ばあばも  
ぜひ一緒に参加ください

## パパとじいじのための 子育て教室

日時:平成29年2月25日(土)  
13:30~16:00

場所: 防災センター2階

参加費: 無料 ※申し込み不要

※託児はありません。ご了承ください。

内容

沐浴体験や上手な抱っここの方法  
育児の豆知識など…。

育児したいけど、何をどうすれば…と思う  
ことはないですか?誰もが簡単にできて、  
明日から使える情報満載です!  
抱っこマイスター森井みきさん、林みち子  
助産師、市保健師がお話します。

**【お問い合わせ】**  
名張市役所 健康・子育て支援室 ☎63-6970

# 鴻之台・希中央地区まちの保健室です



新年あけましておめでとうございます

「笑う門には福来る～」手洗い・うがい・十分な睡眠・栄養も大切ですが、笑いで免疫力を高め、1年を健康に過ごしていただきたいと思います。私たちも皆様の「笑い」を増やせるよう、2人協力して頑張っていきたいと思います。本年もよろしくお願いいたします。

鴻之台・希中央まちの保健室 三永・水口



## 免疫力を高め1年を健康で過ごしましょう

免疫力が強いと、風邪やインフルエンザ、生活習慣病、ガンなどを予防することにつながります。免疫力を高めるには、運動、睡眠、ストレスをためないなど生活のしかたが重要で、とりわけ食生活の改善とストレスをためないことが鍵を握ります。

「笑い」がストレスを解消し、病気を遠ざけることがさまざまな研究で明らかになりつつあります。様々な病気の予防に「笑い」は大いに役立ちそうです。笑いが「生きる力」を与えるとされています。

大きな声で「ハ、ハ、ハ」と笑う。口角を上げて過ごす等して、今年も一年元気に過ごしましょう!(^^)!



### ■免疫力を高める要因・ポジティブな思考

- ・身体を温める
- ・食事(ビタミンC、きのこなどに含まれるβグルカン、めかぶや昆布に含まれるフコイタン、ヨーグルトなど)
- ・適度な運動
- ・ポジティブな思考
- ・よく笑う(脳の働きが活性化・血行促進・自律神経のバランスが整う・筋力アップ・幸福感と鎮痛作用)



2017年		1月				
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
				ヨガA 書き方習字	卓球B リトミック	卓球A
8	9	10	11	12	13	14
		ヨガB リトミック	卓球A・英語 健康体操 自強術	編み物 書き方習字 ヨガAきらきら	大正琴 卓球Bヨガ ABリトミック	ヨガ・ピラティス 卓球A リトミック
15	16	17	18	19	20	21
	折り紙	ヨガB リトミック	卓球AB ベビースイン 自強術・英語	編み物 書き方習字 ヨガAきらきら	卓球B ヨガAB リトミック	卓球A リトミック
22	23	24	25	26	27	28
		ヨガB リトミック	自強術 卓球A 健康体操	書き方習字 編み物	大正琴 ヨガAB	ヨガ・ピラティス 卓球A リトミック
29	30	31				
作品展	作品展	ヨガB				

卓球A-卓球クラブ  
卓球B-卓遊会  
ヨガA-ヨガサークルチュラ  
ヨガB-Smjuk Yoga

2017年		2月				
日	月	火	水	木	金	土
27	28		1	2	3	4
			卓球AB 自強術	編み物 書き方習字 ヨガAきらきら	卓球B ヨガAB リトミック	卓球A リトミック
5	6	7	8	9	10	11
	折り紙	ヨガB リトミック	卓球A・英語 健康体操 自強術	編み物 書き方習字 ヨガA	大正琴 卓球Bヨガ ABリトミック	ヨガ・ピラティス 卓球A
12	13	14	15	16	17	18
幸齢会		ヨガB リトミック	卓球AB ベビースイン 自強術・英語	編み物 書き方習字 ヨガAきらきら	卓球B ヨガAB リトミック	卓球A リトミック
19	20	21	22	23	24	25
	折り紙	ヨガB リトミック	自強術 卓球A 健康体操	編み物 書き方習字 ヨガA	大正琴 卓球B ヨガAB	ヨガ・ピラティス 卓球A リトミック
26	27	28				
	語る会	ヨガB				

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

☎64-6755

## きらきらひろば

12月15日(木)にクリスマス会が開催されました!たくさんの親子さんが来てくれましたよ~♪まちの保健室さんとスタッフによる「てぶくる」劇もありました(^)v



## 広告

**そろばんは一生の財産!!**

楽しく脳トレ!! **そろばんで集中力アップ!!**

うちの子もそろそろかな? そう思った時が「通算期」です!!

小さいお子様も大丈夫!

**1か月無料体験 してして下さい!**

☆学習日 火・木… 時間は相談の上で決定 (午後4時~7時の間で)  
土… 10:00~12:00  
※上記学習日以外に蔵持教室も利用可!! (蔵持町原出 444-8)

**はのち珠算 鴻之台第2会館**  
☎ 63-9456(代)  
☎ 090-1788-2300

広告掲載のお問い合わせ、お申し込みはゆめづくり館まで