

ゆめづくり館だより



平成29年度 中央ゆめづくり館サークル一覧表

	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 9:30~12:30 土曜日 9:00~14:00	防災センター2階	要相談
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 Howday	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	介護予防体操をしていつま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 希中央台・三番町区集会所(三番町)	有 有

教室紹介

	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~	防災センター2階	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
習字教室	習字、かきかたの上達	木曜日 15:00~	希中央台・三番町区集会所(三番町)	有
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
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
うらじゃ	“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	不定期	防災センター2階	有
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

主催学級

～お花見の会～

4月17日(月)に、ゆめづくり館高齢者学級(語る会・編み物・折り紙など)と、まちの保健室や民生児童委員の皆さんと一緒に、お花見の会を開催しました。

残念ながら天候が良くなかったため、室内(防災センター2階)での開催となりましたが、たくさんの方に参加していただき、楽しい交流会となりました。



お問い合わせは

中央ゆめづくり館 ☎64-6755 まで

報告

4月22日(土)に、中央ゆめづくり館運営委員会による委員会が開催されました。

昨年度は学級やサークル活動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むとともに、特に子育て世代が多い当地域の特性を考慮して、まちの保健室とも連携して講演会、講座等の開催、子育て事業への支援を行ってきました。

今年度は新しい教室として“農園クラブ”が発足しました。鴻之台・希中央台にお住いの方ならどなたでも参加して頂けますので、たくさんの方のご参加をお待ちしています。



鴻之台・希中央地区まちの保健室です



こんにちは！まちの保健室です。

新学期も始まり、新生活！そろそろ疲れは出ていませんか？特に今年は…いつまでっても朝・晩の気温差が激しいので、体調管理も難しいですね。こんな時は、こころと体の声をいつもよりしっかりと聞いて欲しいと思います。今回は「5月病」についてご紹介します。

ストレスをためない暮らし方

ストレスは誰にでもありますが、ためすぎるとこころや体の調子をくずしてしまう事もあります。ここでは、日常生活の中でストレスをためないコツをご紹介します。

—5月病の症状—



～ライフスタイルはこころの健康にも影響します～

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整える事が大切です。バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持する事が、健康の基礎固めになります。

また、ストレスが溜まった時の対策として、リラクゼーション時間を日常生活の中にもつ事も大切です。ゆっくりと腹式呼吸をする、ほんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできる事をまずやってみましょう。お酒を飲んでつらさを紛らわせようとするのは、睡眠の質を低下させ、うつ病等のこころの病気を引き寄せます。

～アタマを柔らかくしよう～

ストレスを感じる時、私達は物事を固定的に考えている事があります。例えば、「必ず、〇〇をしなければならぬ」と考えていて、それがうまくいかない時は強いストレスを感じます。問題点やダメな点ばかりに意識が行きがちです。

そんな時、ダメな点ばかりではなく、実際にできている事、うまくいっている事に意識を向けるのも良いですね。時には自分を褒める事も大切です。考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になる事があります。

～会話でストレスを解消しよう～

困った時やつらい時に話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になる事があります。話す事で自分の中で解決策が見つかる事もあります。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

しかし、こころと体の症状が続く時は早めに専門家に相談しましょう。医師やカウンセラーなどの専門家や、地域のまちの保健室、保健所、職場の健康管理センターなど、相談できる場所はたくさんあります。

2017年 5月

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
	折り紙	リトミック	卓球AB		卓球B	卓球A
7	8	9	10	11	12	13
		ヨガB リトミック	卓球A自強術 健康体操 英語ペーパーサイン	きらきらひろば 編み物 書き方習字	リトミック 卓球B 大正琴	卓球A リトミック
14	15	16	17	18	19	20
	折り紙	ヨガB	卓球AB 自強術・英語	きらきらひろば 編み物 書き方習字	リトミック 卓球B ヨガA	卓球A リトミック
21	22	23	24	25	26	27
	語る会	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	リトミック 卓球B・ヨガA 大正琴	卓球A リトミック
28	29	30	31			
		ヨガB リトミック	卓球A 自強術			

2017年 6月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
				きらきらひろば 編み物 書き方習字	ヨガA 卓球B	卓球A
4	5	6	7	8	9	10
				編み物 書き方習字 ヨガA	リトミック 卓球B・ヨガA 大正琴	卓球A リトミック
11	12	13	14	15	16	17
	折り紙	ヨガB	自強術 卓球AB	きらきらひろば 編み物 書き方習字	リトミック 卓球B 卓球A	リトミック 卓球A リトミック
18	19	20	21	22	23	24
				編み物 書き方習字 ヨガA	リトミック 卓球B・ヨガA 大正琴	卓球A リトミック
25	26	27	28	29	30	

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

お問い合わせ・申し込みはゆめづくり館まで

☎64-6755