

ゆめづくり館だより



令和二年 新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。
 昨年は地域の皆様の集い、学び、楽しみ場として中央ゆめづくり館を広く利用していただき、感謝申し上げます。
 これからも、当館が皆様の学び、趣味、健康づくりのきっかけの一歩となれば幸いです。皆様のご意見、ご要望などをいただきながら、さらに拡充して行きたいと考えておりますので、ぜひお気軽に館へお立ち寄りください。
 今年も住民の皆様と親しんでいただける中央ゆめづくり館を念頭に、職員一同努力を重ねてまいりますので、どうか皆様にはより一層のご協力をお願いします。
 本年が皆様にとってさらに素晴らしい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 職員一同

ゆめづくり館作品展



1月26日(日) 10時~15時
 27日(月) 10時~15時
 防災センター2階 防災研修室1・2



作品展と合わせてお楽しみください。
 参加無料、申込不要。
 どなたでもご参加いただけます。



1年間の活動の集大成です！みなさん、お誘いあわせの上ぜひお越しください！



作品展示

編み物・習字・折り紙

まちの保健室さんからの
 情報提供もあります♡



活動報告

【学級】

きらきらひろば・卓球教室・編み物・大正琴・幸齢会・
 ザッ女子会・グラウンドゴルフ・男の料理教室・さぼ
 ~とクラブ菜・モリモリモリあげ隊・農園クラブ

【サークル】

名張ダンススポーツ愛好会・リトミック・ダンスサー
 クルフーガ・Smjuk yoga・自彊術・卓遊会・英語
 サークルHowdy・下田健康体操・ヨガサークルチュ
 ラ



ケンコーマイレージ対象イベントです。
 カードをお持ちの方はご持参ください。

ゆめづくり健康フェスタ

~3人の先生と一緒に健康について考えてみませんか？~
日時：1月26日(日) 10時~11時30分
場所：防災センター2階 防災研修室3

【タイムテーブル】

- 10:00~10:20 安室先生(ゆめづくり館自彊術講師)
自彊術で良い姿勢に！呼吸法を意識して体操をすることで、深い呼吸ができるようになり、胸が広がり、姿勢もどんどん良くなります
- 10:20~10:40 西中先生(足療師)
足元から元気に！健康は「足の裏」に現れています
- 10:40~11:00 宮崎先生(ゆめづくり館歌え広場講師)
口腔体操、歌唱を通じて、いつまでも楽しい食生活を！
- 11:00~11:30 各ブースに分かれて質疑応答、相談
足療・骨密度検査・血圧測定を体験していただけます！

足裏の反射区を刺激して内臓器官のバランスを調整します

学校支援ボランティア募集!!



学校内で、子どもたちが体験できる地域の活動(サークルなど)を実施していただける団体も募集しています!

名張小学校では、子どもたちの教育活動を支援いただくボランティアの方を募集しています!ご都合のつく日時で結構です。学校から依頼する活動にご協力いただける方に登録をお願いします。学校ボランティアに興味のある方、内容や活動時間で相談のある方は、名張小学校までお電話ください。お待ちしております。

お問合せ ☎63-0041
 (平日8時~17時)
 教頭 福島もしくは校内ボランティア
 コーディネーター 青木まで。

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
気軽にお電話ください☺
63-0805

新年あけましておめでとうございます。

日頃からまちの保健室の活動に、ご理解、ご協力頂いておりますことを心より感謝いたします。本年も2人協力し頑張っておりますので、よろしくお願いたします。

鴻之台・希央台まちの保健室 三永 奥野

冬の家さや風邪などに負けない！

丈夫なからだづくりをしましょう

寒い季節に体調を崩しやすい原因の一つに、免疫力の低下が考えられます。



免疫力とは？

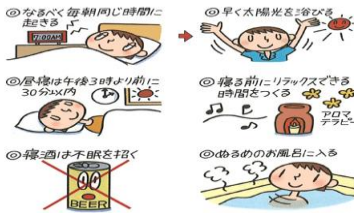
免疫力とは、**体を守る「力」**のことです。免疫力のアップは、生活習慣病予防にもなるといわれています。免疫力は、加齢・運動不足・食生活の乱れ・ストレスや過労・睡眠不足などで低下します。

免疫力を上げるための活動

①睡眠・休養

眠っている間に免疫細胞の活動が活発になるため、睡眠は免疫力が上がります。

睡眠環境を整えるには…(^^)



③適度な運動

運動で筋肉を動かすと体温が上がり、血流がよくなって免疫細胞の活性化になります。激しい運動である必要はありませんので、体を動かす習慣をつけましょう。

ウォーキングなど、有酸素運動を取り入れるのも良い事です。名張市では筋力アップ運動として「よくバリ青春体操」を推進しています。市役所やまちの保健室でもDVDの貸し出しやパンフレットの配布を行っています。また、ゆめづくり館では様々な教室やサロンを実施しています。「体を動かしたい」「何か活動を始めたい」という方は、ご相談下さい。

⑤体温の維持

寒い冬は体温が下がりがちになります。首・手首・足首を冷やさないように、温かい服装でお出かけ下さい。温かい物を飲んだり、入浴したり、体を内側から温めることも重要です。

②バランスの取れた食事

一番大切なのは、3食きちんと「ごはん・肉魚・野菜」のバランスのとれた食事をとる事です。

④笑う

笑うと免疫細胞が活性化するという研究データがあります。ストレスも減少すると言われて、ご家族やご友人とのお話やテレビ等ご自身の趣味に合わせて笑いの多い生活を。

⑥ストレス解消

ストレスがかかると、自律神経のバランスが崩れ、免疫力の低下が起こります。ストレスは万病のもとです。ストレスをため込まないように、ご自身に合ったストレス解消法を見つけ、楽しむことが大切です。まちの保健室に気軽に立ち寄って下さい。愚痴でも何でも聞きますよ(^^)

寒い冬という季節は、体温が下がるため、免疫をつかさどる免疫細胞が活性化できず、免疫力がさらに低下しやすいので、ウイルスに打ち勝てずに風邪などの感染症にかかってしまいやすいのです。免疫力を高めて、強い体作りを心がけましょう。免疫力を高めた上で、マスク・手洗い・うがいの感染予防も忘れずに(^^)/



「この町で住みたい」「この町で住み続けたい」
『町なかクラブ』世代間交流の居場所(鴻之台第3会館)

フラッと立ち寄ってくださいね!



1月の開店日

15日(水) 13時30分～16時30分
『町なか出前演芸』夢乙女さんと大正琴・kokiさんに新春演芸をご披露いただきます♪

26日(日) 14時～
新春餅つきをします♪
今回のみ協賛金は年齢を問わず一人100円となります。出来上がる数に制限がありますので、なくなり次第終了します。ご了承ください。



2月の開店日

12日(水) 13時30分～16時30分開店

26日(水) 13時30分～16時30分
町なか出前ーク 14時～15時
薬剤師の中尾様に来店いただき「コレステロール、高血圧、認知症等々の薬は飲むな」「間違った薬の飲み方してませんか」についてお話していただけます。
中央ゆめづくり協議会 ☎ 0595-64-6755

令和2年度も楽しい「町なかクラブ」を開店しています！ご期待ください♡

2020年 1月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	折り紙 社交ダンスA	ヨガB 社交ダンスB	卓球A健康体操 自強術大正琴 ペーサー 英語 編み物ヨガA	きらきらひろば 歌ごえ リトミック	卓球B ヨガA リトミック	卓球A グラウンドゴルフ 卓球A
12	13	14	15	16	17	18
		ヨガB 己書 リトミック 社交ダンスB	町なかクラブ 卓球AB 自強術 英語	ヨガA 編み物	卓球B ヨガA	卓球A
19	20	21	22	23	24	25
	折り紙 社交ダンスA ガツ女子会	ヨガB リトミック	卓球AB 自強術 大正琴 健康体操	きらきらひろば 編み物	卓球B ヨガA リトミック	グラウンドゴルフ
26	27	28	29	30	31	
	町なか 餅つき大会 作品展 社交ダンスA	ヨガB 社交ダンスB	卓球AB 自強術	編み物	卓球B ヨガA リトミック	

☆サークル・学級活動予定表

2020年 2月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
		ヨガB リトミック 社交ダンスB	卓球AB 自強術	きらきらひろば 編み物ヨガA	卓球B ヨガA リトミック	グラウンドゴルフ 卓球A
9	10	11	12	13	14	15
		社交ダンスA ヨガB	町なかクラブ 卓球A健康体操 大正琴 英語	ヨガA 編み物	卓球B ヨガA 自強術 リトミック	卓球A
16	17	18	19	20	21	22
	折り紙 社交ダンスA ガツ女子会	ヨガB リトミック 社交ダンスB	卓球AB 自強術 英語	きらきらひろば 編み物	卓球B ヨガA	グラウンドゴルフ 卓球A
23	24	25	26	27	28	29
	社交ダンスA	ヨガB リトミック 社交ダンスB	町なかクラブ 卓球A健康体操 自強術 大正琴	ヨガA 編み物	卓球B ヨガA リトミック	卓球A

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

0595-64-6755