

ゆめづくり館だより



12日まで防災研修室の利用を休止しております

中央ゆめづくり館をご利用の皆様、日頃より感染防止対策にご協力いただきありがとうございます。緊急事態宣言の発令に伴い、8月27日（金）から9月12日（日）までの間、学級、サークル、一般の方の中央ゆめづくり館2階防災研修室のご利用を休止させていただきました。ご利用予定の方にはご迷惑をお掛けし、大変申し訳ございません。なお事務所は通常通り業務を行っています。

9月13日（月）から再開する予定ですが、延長する場合などは中央ゆめづくり館のFacebook（<https://www.facebook.com/chuuouyumezukuri.co/>）にてお知らせします。皆さまが安心安全にご利用いただけるよう、引き続き感染防止対策へのご理解とご協力をお願いいたします。



サークル紹介

ベビーサイン鴻希教室

育児をもっと楽しくハッピーに♪

～ 赤ちゃんの気持ち・想いが伝わる ～

ベビーサイン体験会



泣いたり笑ったり・・・

赤ちゃんは伝えたいことがいっぱい。

そんな時、このベビーサインが教えてくれます！

ママ、みて！お空にヘリコプターだよ！

ベビーサインってなに？

まだ上手にお話できない赤ちゃんや手話やジェスチャーを使ってコミュニケーションを楽しむ育児法です。赤ちゃんの健康・安全にも役立ち、話し言葉にも好影響があります！！

●日時：9月15日（水） 午前：10時30分～

●場所：鴻之台会館（名張市鴻之台1-112）

●対象：6ヶ月～1歳半位の赤ちゃんとママ

●参加費：1000円 *6組程度

※感染拡大防止のため、今後の状況により変更となる場合がありますのでご了承ください。

<<体験会参加者の声>>

- ・本を読んで教えていますが、ヒントになることがたくさんあり良かった。
- ・お歌が楽しかったです。・体験会で教えてもらったサインをやってみようと思います！・こんなことまでサインで伝えられるんですね！
- ・実際、サインを使っている赤ちゃんたちの映像を見てびっくりしました。



<<ベビーサイン・親子&キッズ英語サークル>>

☆Howdy☆ 名張鴻希教室

ベビーサイン協会認定講師：福森 美紀

お問合せ先

Tel：090-8675-4305

報告

7月8日（木）に健康講座なばり歩歩（ぼっぼ）クラブを開催しました

鴻之台在住で三重県健康保持増進協会の西中先生をお招きし、効果的なウォーキングの方法を教えてくださいました。参加者の皆さまには、先生のご指導のもと実際に広い研修室の中を歩いていただきました。今回は26名の方にご参加いただき、ありがとうございました。

今後の予定：10月14日（木）、11月11日（木）10～11時



講座の様子はYouTube（中央ゆめづくり館公式チャンネル）でご覧いただけます

中央ゆめづくり協議会夏祭り 大抽選会当選番号発表！！

当選された方は引換券を持参の上、9月30日までに中央ゆめづくり館までお越しください（平日9～17時）抽選会の様子はYouTube（中央ゆめづくり館公式チャンネル）でご覧いただけます



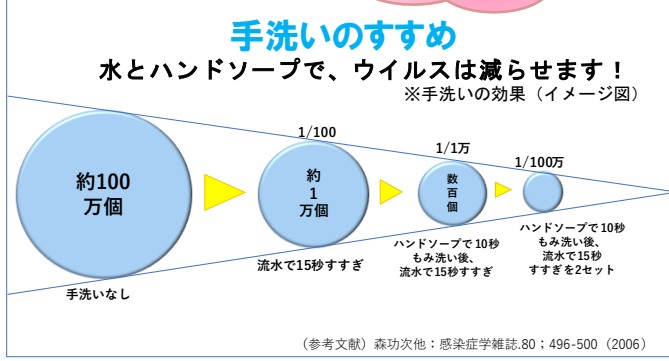
大人用				
1等	2741			
2等	1007	1019	4043	
3等	1005	1040	1065	1144
	2103	3213	4238	4299
	4425	4427		
4等	1009	1017	1114	1136
	1137	1160	2222	2402
	2467	2520	2761	3075
	3088	4228	4474	

子供用				
1等	1111			
2等	1150	3108	4243	
3等	1038	1041	1055	1095
	1134	3048	3077	4004
	4171	4349		
4等	1012	1014	1049	1077
	1145	2281	2435	2551
	2873	3214	4182	4221
	4242	4351	4374	

鴻之台・希中央地区まちの保健室です

地域の身近な相談窓口
 鴻之台・希中央まちの保健室
 気軽にお電話ください◎
 63-0805

感染力の強い変異株の感染が急増しています。感染すると若い世代でも重症化したり、軽症でも後遺症が残ったりする事例が報告されています。感染予防の意識を一段と高めて行動していただきますようお願いいたします。



今まで、ゆめづくり館号に2回新型コロナ感染対策の記事を掲載させて頂きました。今回3回目になりますが、今後このような啓発をする必要のない環境になるよう祈るばかりです。今一度、基本である咳エチケットや石けんによる手洗い、手指消毒用アルコールによる消毒などの基本的な感染予防を再度見直して頂き、日頃から十分な睡眠とバランスの良い栄養を摂るなど体調管理にも努めて頂きますようお願いいたします。

マスクを外す瞬間に要注意!

大人気や長時間に及ぶ飲食、カラオケ、車中などマスクなしでの会話は控えよう

共同生活では部屋やトイレなどの共用スペースでの感染に注意を

休館室、喫煙所、更衣室など場面が切り替わっても引き籠も感染予防を

白血球

- マスク着用
 - 外出控え
 - 密集回避
 - 密接回避
 - 密閉回避
 - 換気
 - 咳エチケット
 - 手洗い
- 出典：厚生労働省ホームページ

「新しい生活様式」の実践と、「人との接触を8割減らす、10のポイント」
 新型コロナウイルス感染症との長丁場の戦いを乗り切るため、「人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける」「会話をする際は、可能な限り真正面を避ける」、「買い物は、1人または少人数ですいた時間に」などの「新しい生活様式」及び「人との接触を8割減らす、10のポイント」を取り入れ、感染症に強い生活様式を実践をお願いします。

人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守れるよう、日常生活を見直しみましょう。

- 1 ビデオ通話でオンライン帰省
- 2 スーパーは1人または少人数ですいた時間に
- 3 ジョギングは少人数で公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 4 待てる買い物は通販で
- 5 飲み会はオンラインで
- 6 診療は遠隔診療
定期受診は間隔を調整
- 7 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- 8 飲食は持ち帰り、宅配も
- 9 仕事は在宅勤務
通勤は医療・インフラ、物流など社会機能維持のために
- 10 会話はマスクをつけて

3つの密を避けましょう
 1. 換気の悪い密閉空間
 2. 多数が集まる密集場所
 3. 間近で会話や発声をする密接場面

手洗い・咳エチケット・換気や、健康管理も、同様に重要です。

町なかカラオケ

中央ゆめづくり協議会

1号店・・・鴻之台第3会館（鴻之台2番町）
 2号店・・・鴻之台第2会館（鴻之台5番町）
 3号店・・・希中央1・3番町集会所（希中央3番町）

中央ゆめづくり協議会 ☎0595-64-6755

9月の開店日

1日(水)	2号店	休店
8日(水)	3号店	休店
22日(水)	1号店	13時30分～16時30分 自彊術講師 安室先生をお迎え、ゆめづくりをご指導くださいます。年齢、男女問わず参加をお待ちしています!!

未定

10月の開店日

6日(水)	2号店	13時30分～16時30分 囲碁・将棋・オセロ・健康マージャンで脳を活性化!
13日(水)	3号店	13時30分～16時30分 身体を使っの健康運動を実施します。“めざせマイナス5才”で楽しくストレッチ♪
27日(水)	1号店	13時30分～16時30分 10月も楽しいトークを予定しています。ご期待ください!!

2021年 9月

日	月	火	水	木	金	土
緊急事態宣言期間(8/27～9/12)						
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		

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

2021年 10月

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

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで ☎64-6755