

ゆめづくり館だより



令和四年 新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。
 昨年も一昨年に引き続き、新型コロナウイルスに明け、またコロナに暮れた一年でした。感染拡大防止のために、一時期中央ゆめづくり館を閉館したこともありましたが、また、利用規制をお願いし、皆様にはご不便をお掛けしましたことを深くお詫び申し上げます。その中でも利用者の皆様には、密を避け、マスクの着用、消毒、換気等、工夫を凝らしながら、中央ゆめづくり館をご利用いただき、また対面や全員参加の催しを出来るだけ避けるために、リモートでの活動にも参加いただき、有難うございました。
 これからも、世の中の情勢にあった形で、皆様の学び、趣味、健康づくりのきっかけとなれますよう、当館も進化して行かなければなりません。皆様のご意見、ご要望などをいただき、さらに工夫を凝らし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。
 今年も住民の皆様にご親しんでいただける中央ゆめづくり館を目指して、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。
 新型コロナウイルス感染症が早期に収束し、再び気兼ねなく活動出来ますよう、さらに本年が皆様にとって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

新規学級

～飲まない、賭けない、吸わない～

健康麻雀教室メンバー募集中!



場所：鴻之台第2会館（鴻之台5番町）

日時：参加者の都合により決定します

お問合せお申込みは・・・

ゆめづくり館まで ☎ 64-6755

講座

第2期なばり歩歩クラブ



ウォーキングを中心にストレッチや体操もします

1月27日（木）・3月10日（木）

10時～11時 防災センター2階にて

クラブの活動を YouTube でご覧いただけます

←11月11日実施分

12月9日実施分→



ゆめづくり館作品展

Zoom 配信
2月6日
10時/14時

2月6日（日）10時～15時

7日（月）10時～15時

防災センター2階 防災研修室1・2

ゆめづくり館の学級・サークルの活動報告・作品展・活動動画上映を行います！どなたでもご覧いただけます。



2月6日（日）に Zoom での配信を予定しています

◆作品展：10時～/14時～（約10分）

◆フェスタ：10時30分～11時30分

ミーティングID 331 025 3590

パスワード Z09Xud

参加団体

【学級】

きらきらひろば・農園クラブ&こどもファーマーズ・卓球教室・編み物・幸齢会・折り紙・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・なばり歩歩クラブ

【サークル】

大正琴 KOKI 教室・歌ごえ広場・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・自彊術・卓遊会・ベビーサイン・英語サークル Howdy・ヨガサークルチュラ・優雅健身太極拳

♡まちの保健室からの情報提供もあります♡

第3回 ゆめづくり健康フェスタ

参加無料

Zoom 配信

2月6日（日）10時30分～11時30分 防災センター2階（防災研修室3）にて

10:30～11:00 優雅健身太極拳の皆さん（ゆめづくり館登録サークル）



昨年『とこわか国体』での集団演武の予定であった「太極拳八法五歩」を皆さんと一緒にそして私たちのサークルでの練習中の「総合太極拳」を見ていただきます



11:00～11:30 鳩逸子先生（フルーツバスケット所属、鴻之台在住）

一生涯運動を楽しめるように…脳トレにもなる座りながらできる体操をします♪



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・希中央地区まちの保健室
気軽にお電話ください☺
三永 63-0805

少しの工夫で出来る！予防対策



家の中での温度差をなくすこと・脱水に気を付けること

浴室・脱衣所で

- 入浴前に暖める
 - ・暖房器具を使う
 - ・浴槽にお湯がたまっている場合は、入浴前にふたを開けておく
 - ・浴槽に湯を入れる際、シャワーから給湯する
- 湯の温度は41度以下
- 湯につかる時間は10分までを目安に
- 浴槽から、急に立ち上がらない

トイレで

- 便座は暖房装置や便座カバーを使う
- 夜間トイレに行く時は上着や靴下を身に付ける

脱水防止

- 水分をこまめに摂取する
- 飲酒後の入浴は避ける

生活習慣

- 生活習慣予防
 - ・適度な運動・バランスの良い食事・規則正しい生活

高齢者・高血圧の方・糖尿病や脂質異常の方は特に気をつけましょう

家族がいれば見守りを

- 入浴するときは一声かけておく・周囲の人に早期発見してもらうことが重要で

浴槽でヒートショックになったときは...

- 浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める
- 救急車を呼ぶ
- 反応があるか確認
- 反応がない→呼吸確認→呼吸がない→胸骨圧迫を開始する
- 人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す

ヒートショック

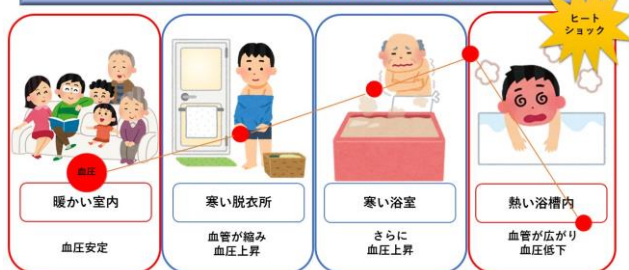
を予防しましょう！

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動や急激な温度の変化によって、血圧が大きく変動することで、失神したり、心筋梗塞などの血管の病気を引き起こすことです

冬場に多い！
高齢者に多い！

お風呂場での死亡は
交通事故死より多い！

ヒートショックが起こりやすいのは冬場の浴室



<ヒートショック>急激な温度差と血圧の推移イメージ図

血管は寒いと縮まり、熱くなると広がります
血圧がジェットコースターのように大きく上下することで
意識を失ってしまうのです

新年明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、ご理解ご協力を頂き感謝しています。気軽な相談窓口として感染対策を行いお待ちしております。もちろん電話での対応もしていますのでお気軽にご利用ください。皆様に“あってよかったまちの保健室”と感じて頂けるまち保であるよう活動して参ります。本年もどうぞよろしくお願いたします。 三永



- 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

※詳しい地図は別紙のピンク色のチラシをご参照ください。

事前の申し込みは不要です。
気軽にお立ち寄りください

1月の開店日

- 5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！
- 12日(水) 3号店 13時30分～16時30分
身体を使つて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♪
- 26日(水) 1号店 13時30分～16時30分
新春演芸で新年をお祝いします。
ご期待ください！！

2月の開店日

- 2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！
- 9日(水) 3号店 13時30分～16時30分
身体を使つて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♪
- 23日(水) 1号店 13時30分～16時30分
地元のサークルさん出演予定です・
ご期待ください！！

2022年 1月

日	月	火	水	木	金	土
30	31					1
			休館(12/29～1/3)			
2	3	4	5	6	7	8
			町なかクラブ2号店 卓球AB	きらきらひろば 自強衛 歌声ひろば	太極拳 ヨガ卓球B	グラウンドゴルフ 卓球A
9	10	11	12	13	14	15
	社交ダンスA	社交ダンスB	町なかクラブ3号店 社交ダンスA 大正琴 卓球A ベビーサイン英語	自強衛 編み物	太極拳 リトミック ヨガ卓球B	卓球A
16	17	18	19	20	21	22
		社交ダンスB	社交ダンスA 英語 自強衛 卓球AB	きらきらひろば 編み物	ヨガ	グラウンドゴルフ 卓球A
23	24	25	26	27	28	29
	社交ダンスA リトミック 女子会折り紙	リトミック 社交ダンスB	町なかクラブ1号店 大正琴 卓球A 社交ダンスA自強衛	歩歩クラブ 編み物	太極拳 リトミック ヨガ卓球B	卓球A

卓球A・卓球クラブ 社交ダンスA一名張ダンススポーツ愛好会

2022年 2月

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
		リトミック 社交ダンスB	町なかクラブ2号店 卓球AB	きらきらひろば 編み物自強衛 歌声ひろば	リトミック ヨガ卓球B	
6	7	8	9	10	11	12
作品展 健康 フェスタ	作品展 折り紙 女子会		町なかクラブ3号店 大正琴 社交ダンスA ベビーサイン英語	編み物	太極拳 卓球B	グラウンドゴルフ 卓球A
13	14	15	16	17	18	19
	社交ダンスA	社交ダンスB	卓球AB 英語	きらきらひろば 自強衛 編み物	ヨガ	卓球A
20	21	22	23	24	25	26
	リトミック		町なかクラブ1号店 社交ダンスA 大正琴 卓球A	自強衛 編み物	太極拳 リトミック ヨガ卓球B	グラウンドゴルフ 卓球A
27	28					
	社交ダンスA 女子会 折り紙					

☆サークル・学級活動予定表

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで