

ゆめづくり館だより



中央ゆめづくり館教室・サークルのご案内

中央ゆめづくり館の主催講座・教室とサークルの一覧です。名張市による「市民活動等における新型コロナウイルス感染症拡大防止のためのガイドライン」に則り活動を行っています。お問合せは中央ゆめづくり館（☎64-6755）まで😊

★ 主催

	内 容	活動日時	活動場所	募集の有無
きらきら広場	子育てサロン	第1・3木曜日 10:00～11:00	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 (鴻之台3号公園内)	有
	小学生対象の“ちびっ子ファーマー”	第2・4土曜日 8:00～9:00		有
さぼ～とクラブ菜	地域での暮らし支援活動に取り組み、ボランティア活動の拠点となる福祉活動を目的としたサポートグループ	不定期	鴻之台第三会館(二番町)	要相談
モリモリモリあげ隊	“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ことを目的とする、異世代交流教室	不定期	防災センター2階	有
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
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
ザッ女子会	体操、歌唱、ウォーク等しながら、女性同士の親睦を図る	月2回	鴻之台第三会館(二番町)	有
グラウンドゴルフ	みんなで楽しく健康作り	第2・4土曜日 8:00～12:00	鴻之台3号公園	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
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
コミュニティふくしの開	地域福祉活動において世代間交流の機会を企画し、地域に根差したアクティブな取り組みを展開し、楽しむ会	不定期		有
なばり歩歩クラブ	運動不足解消、介護予防のため、効果的な歩き方を学ぶ	月1回(木曜日) 10:00～11:00	防災センター2階	有
陶芸クラブ	窯元を訪ねて陶芸を作り親睦を深める	不定期		有
お散歩クラブ	足腰の健康と自然を友に人生をもっと楽しむ	不定期	中央ゆめづくり館事務所前	有
麻雀教室	健康麻雀	不定期	鴻之台第二会館(五番町)	有

★ サークル

	内 容	活動日時	活動場所
名張ダンススポーツ愛好会	社交ダンスのレッスン	第2・4月曜日 水曜日(不定期) 19:30～21:30	防災センター2階
親子リトミックサークル	リトミック	火曜日(不定期) 10:30～11:30	防災センター2階
ダンスサークル “フーガ”	初歩から社交ダンスを学ぶ	第1・2・4火曜日 13:00～15:00	防災センター2階
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
自彊術ゆめづくり館	自彊術体操	木曜日 14:00～16:00	防災センター2階
歌ごえ広場	合唱	第1木曜日 13:00～14:30	鴻之台第2会館(5番町)
親子&キッズ英語サークル ☆Howdy☆	親子・キッズ英語レッスン	第2・3水曜日 15:00～17:45 【要相談】	鴻之台会館(一番町)
ベビーサイン ☆Howdy☆	親子の絆を深めるベビーサイン	第2・3水曜日 10:30～11:30	鴻之台会館(一番町)
ヨガサークル ちゅら	ヨガ	木曜日 19:30～20:30	防災センター2階
		金曜日 10:00～11:00	希央台一・三番町区集会所 (三番町)
優雅健身太極拳	太極拳	金曜日 14:00～16:00	防災センター2階

新規開講
メンバー募集中

陶芸クラブ

～伊賀焼・信楽焼で陶芸を体験してみませんか?～

- ◆開催日：日曜日 第1回は6月26日(日)を予定
- ◆現地体験時間：2時間程度
- ◆参加費：2,000円～3,000円/回
- ◆移動：マイクロバスまたはマイカー
- ◆定員：各回先着10名
- ◆申込み：登録及び第1回申込みは5月16日～31日



詳細は同時配布の別紙をご覧ください

LINEができました!

中央ゆめづくり協議会・中央ゆめづくり館からの情報を配信します。(講座・学級・きらきら広場のご案内など)
配信専用のためお問合せの際は☎64-6755(平日9～17時)をご利用ください。



こんにちは！ 鴻之台・希央台まちの保健室です！



地域の身近な相談窓口
鴻之台・希央台まちの保健室
気軽にお電話ください☺
三永 63-0805

この時期、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

気温の変化や花粉、入学や就職、心と体に影響を与える様々なものがあり、ストレスを多く感じる時期でもあります。しかし、ストレスといっても悪いことだけではありません。そこで今回はストレスについて理解しましょう。

「ストレスは人生のスパイスである」という言葉があります。ストレスといっても全てが有害なわけではなく、適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。しかし、その興奮や緊張が度をを超えてしまうと心やからだに適応しきれなくなり(過剰適応)、心身にダメージを与えます。ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

《ストレスとうまくつきあうポイント》

POINT① リラクゼーション法を身に付ける

ストレッチは特別な器具や道具を用いることなく、場所や時間もとらず手軽に行えます。

ストレッチとは？

長時間同じ姿勢でいるとき(立位・座位)もストレスがかかる状況でも筋肉は緊張しています。筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラックスにとっても効果的です。

ストレッチのポイント！

- ①はみをつけずにゆっくり伸ばす
- ②呼吸は止めずに自然に行う
- ③10～30秒間伸ばし続ける
- ④痛みを感じるまで伸ばさない(無理はしない)
- ⑤伸ばしている部位に意識をむける
- ⑥笑顔で行う



POINT② 規則正しい生活を心がけ、睡眠を充分とる

―快適な睡眠のための7箇条―

- 1・快適な睡眠は疲労回復・ストレス解消・事故防止につながる
- 2・睡眠は人それぞれ、日中元気がつらつが快適な睡眠のバロメーター
- 3・快適な睡眠は、自ら創り出す

◎スマートフォンは使い方に注意

- ・ブルーライトは太陽光にも含まれており、長時間使用すると脳が昼間と勘違いして睡眠を妨げる。
- ・様々な情報を得ることができるネットには信憑性を疑うものもたくさん存在しています。正しい情報で冷静な判断をする為に、スマートフォンから距離を置くことも必要です。

4・眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意欲込みが頭をささえる

5・目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

6・午後の眠気をややすぐす

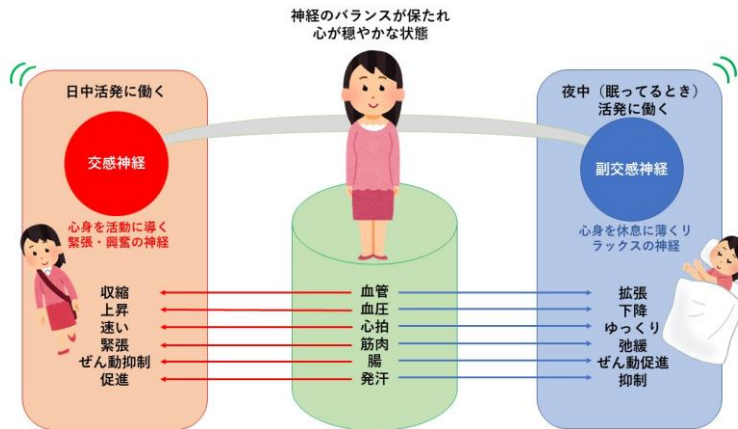
◎短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20～30分

7・睡眠障害は専門家に相談

- ◎睡眠障害は、「体や心の病気」のサインのことがある
- ◎寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意
- ◎睡眠中の激しいびき、足のむずむず感、歯ざしりも要注意

POINT③ こんなときだからこそコミュニケーションを大切に

直接会えなくてもコミュニケーションの方法は様々です(電話・メール・手紙)。コミュニケーションは頭の中の考えを整理して吐き出す為、ストレス発散につながります。



POINT④ 笑いのすずめ

笑いによって自律神経のバランスを整えたり、ガン細胞を攻撃するNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化し、免疫力を正常化させる効果もあります。

POINT⑤ 緊張を細切れにする

POINT⑥ できるだけ落ち着ける環境を

POINT⑦ 趣味を持つ

POINT⑧ 自然を親しむ機会を多く持つ

森の木には心身をリフレッシュさせる成分(フィトンチッド)が発散されており、ストレス解消に大変有効です。

POINT⑨ 適度に運動する

POINT⑩ ストレス解消をタバコやお酒に頼らない

場合によっては依存症となって心身の健康を損ねてしまうことになります。ストレス解消のためにタバコやお酒に頼ることは注意が必要です。



今回はストレスと上手につきあうポイントを重点的に紹介しました。特にPOINT③はコロナ禍では配慮が必要ですが、人と話をする事でスッキリすることはとても大切だと思います。まちの保健室では感染対策に努め、話ができる環境を整えております。もちろん電話でもOKです。気軽にご利用して頂けたらと思います。ストレスを多く感じるコロナ禍だからこそ、更に日常的にストレスと上手につき合っていくのが大切だと思います。



- 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・・・希央台1・3番町集会所（希央台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

5月の開店日

- 4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！
- 11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♪
- 25日(水) **1号店** 13時30分～16時30分
町なか出前トークにご期待ください！！

6月の開店日

- 1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！
- 8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♪
- 22日(水) **1号店** 13時30分～16時30分
町なか出前トークにご期待ください！！

☆ベビーサイン体験会☆

日時・場所 5月18日(水) 防災センター 参加費千円
対象 6ヶ月～1歳半位の赤ちゃんともママ お申込 090-8675-4305(福森)

2022年 5月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			町なかクラブ2号店 卓球AB	ヨガ 自衛衛 歌声ひろば	太極拳 ヨガ 卓球B	
8	9	10	11	12	13	14
	社交ダンスA 折り紙	女子会 社交ダンスB	町なかクラブ3号店 ベビーサイン 卓球A 英語	きらきらひろば 編み物	ヨガ	グラウンドゴルフ 卓球A 子どもフーラー
15	16	17	18	19	20	21
		リトミック 社交ダンスB	ベビーサイン体験会 卓球AB 英語	きらきらひろば 自衛衛 編み物 ヨガ	リトミック ヨガ 卓球B	卓球A
22	23	24	25	26	27	28
	社交ダンスA 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 自衛衛 卓球A	歩歩クラブ 編み物	ヨガ	グラウンドゴルフ 卓球A 子どもフーラー
29	30	31				
	リトミック					

☆サークル・学級活動予定表

2022年 6月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
			町なかクラブ2号店 卓球AB	きらきらひろば 自衛衛 編み物 ヨガ	太極拳 リトミック ヨガ 卓球B	卓球A
5	6	7	8	9	10	11
			町なかクラブ3号店 ベビーサイン 卓球A 英語	歩歩クラブ 自衛衛 編み物 ヨガ	太極拳 リトミック ヨガ 卓球B	グラウンドゴルフ 卓球A 子どもフーラー
12	13	14	15	16	17	18
	社交ダンスA	リトミック	ベビーサイン 卓球AB 英語	きらきらひろば 編み物自衛衛 歌声ひろばヨガ	ヨガ	卓球A
19	20	21	22	23	24	25
	社交ダンスA 折り紙	リトミック	町なかクラブ1号店 卓球A	自衛衛 編み物 ヨガ	太極拳 リトミック ヨガ 卓球B	グラウンドゴルフ 卓球A 子どもフーラー
26	27	28	29	30		
	社交ダンスA リトミック	社交ダンスB	卓球AB	自衛衛		

卓球A-卓球クラブ 社交ダンスA-名張ダンススポーツ愛好会

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで