

ゆめづくり館だより



令和六年 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

世界中が新型コロナウイルス感染症との戦いを続ける中、皆様のご理解とご協力に心より感謝申し上げます。昨年も多くの皆様がマスクの着用やリモート活動などで協力していただき、そのおかげで中央ゆめづくり館は安全に活動を続けることができました。

これからも皆様の健康と安全を第一に考え、新たな状況に合わせた施策を積極的に取り入れ、学びや趣味、健康づくりの場として、中央ゆめづくり館は皆様の支えになれるよう努めてまいります。皆様からのご意見やご要望をもとに、より良い施設となるよう努力してまいりますので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

職員一同、住民の皆様に親しんでいただける場所として、さらなる改善と発展に努めてまいります。皆様のご協力をお願い申し上げます。

皆様のご健康と幸福を願いつつ、本年もより素晴らしい一年となりますよう、心より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28日(日)
29日(月)

10:00~15:00

当日アンケートにご記入いただいた方にはちゅちゅおくん特製グッズをプレゼントします！
(数に限りがあります)

場所:防災センター 2階防災研修室1・2

参加団体

【学級】

きらきらひろば・農園クラブ&ちびっ子ファーマー・さぼ〜とクラブ菜・モリモリモリあげ隊・編み物教室・グラウンドゴルフ・男の料理教室・折り紙教室・卓球教室・コミュニティふくしの開・なばり歩歩クラブ・陶芸クラブ・健康体操

【サークル】

名張ダンススポーツ愛好会・親子リトミックサークル・ダンスサークル・フーガ・卓遊会・親子&キッズ英語サークル☆Howdy☆・ベビーサイン☆Howdy☆・ヨガサークルちゅら・歌声ひろば・優雅健身太極拳・幸齢会



♡まちの保健室からの情報提供もあります♡

ゆめづくり館の学級・サークルの活動報告・作品展示・活動動画上映を行います！
28日はワークショップ(要予約)もあります♪

事前申込制

羊毛フェルト ワークショップ



羊毛フェルトでちゅちゅおくんや雪だるまを作ってみようちゅお！
参加費無料！

日時:1月28日(日)

10時~11時30分頃

場所:防災センター2階

防災研修室3

定員:20名

講師:荻田真紀子さん

(ゆめづくり館折り紙教室講師)

- ・ニードル(針)を使いますが、初めての方でもお楽しみいただける内容です。また小さいお子様等、針を使うのが難しい方向けに、針を使わない方法もあります。
- ・ワークショップ参加中のお怪我に関しては責任を負いかねますので、ご自身の責任のもとに受講してください。
- ・小学生以下のお子様は、保護者の方と一緒にご参加ください。

参加をご希望の方は事前にお電話をお願いいたします
☎64-6755(平日9~17時)

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・二宮 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。体調管理には手洗い・うがい・十分な睡眠・栄養も大切ですが、笑いも免疫力を高めるには効果的と言われています。皆様笑顔で笑って過ごしていただける一年となりますよう、本年も二人協力して頑張っていきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。

免疫力アップの鍵



1 睡眠の質を高める

質の良い睡眠は細胞の成長や修復、疲労回復、自律神経を整えることにもつながります。睡眠の質を高めるためには、就寝前の入浴やスマホをしない、起床時にはカーテンを開けて日光を取り込むなどがあります。

2 ストレス解消と笑い

過剰なストレスは自律神経のバランスを崩しやすくなります。趣味やストレッチ、軽い運動を行うなどして解消しましょう。また、笑うことで鎮静作用のあるホルモン分泌が促されるなどの効果もあります。

3 身体を冷やさない

体温が低いと免疫細胞の働きも弱まると言われています。お風呂では湯船に浸かる、首の付く部位を温める、温かい飲み物を飲むなどして、温めることを意識してみましょう。

4 適度に体を動かす

体を動かすことで体温上昇につながり、自律神経バランスを整えリンパ球を増やす力も高くなります。ストレッチや散歩、ウォーキング等、無理のない範囲で楽しみながら体を動かすようにしましょう。

5 1日3食の食事

主食・主菜・副菜の要素に加え、彩りを加えるなど意識してみてください。また、朝食は体温の上昇や基礎代謝量を上げる効果や、体内時計を整える働きもあり、免疫力を高めることにつながります。

6 腸内環境を整える

善玉菌により腸が活発になることで、免疫力を高め、病原菌による感染の予防につながります。善玉菌を増やすため、ヨーグルトや納豆の発酵食品、オリゴ糖や食物繊維などを積極的に取りましょう。



事前の申し込みは不要です。気軽にお立ち寄りください※
詳しい地図は別紙のチラシをご参照ください。
中央ゆめづくり協議会 ☎0595-64-6755

1号店・鴻之台第3会館（鴻之台2番町）

1月24日(水)13時30分～16時30分
2月28日(水)13時30分～16時30分
町なか出前トークにご期待ください！！

2号店・鴻之台第2会館（鴻之台5番町）

1月10日(水)13時30分～16時30分
2月7日(水)13時30分～16時30分
将棋・オセロ・健康麻雀等で脳を活性化！

3号店・希央台1・3番町集会所（希央台3番町）

1月休店
2月14日(水)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オ”で楽しくストレッチ♪

2024年 1月

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

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
卓球B-卓遊会 社交ダンスB-ダンスサークルフーガ

2024年 2月

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

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

☎64-6755