

ゆめづくり館だより



令和七年 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。
旧年中は中央ゆめづくり館をご利用いただき、誠にありがとうございました。
昨年は、新型コロナウイルスの影響が徐々に落ち着きを見せる中で、対面での活動が復活し、地域の皆様と直接お会いできる機会が増えた一年でした。同時に、デジタル技術の進展により、オンラインでの交流や学びの場も一層充実し、多様なニーズに応える新しい形の活動を模索する年でもありました。
本年も、中央ゆめづくり館は時代の変化に対応しながら、地域の皆様にとって「学び」「趣味」「健康づくり」を通じて交流を深められる場所として、さらなる進化を目指してまいります。デジタル技術を積極的に活用し、リモートでの参加が可能な講座やイベントの拡充を図る一方、対面ならではの温かみのある交流の場も大切に、幅広いニーズに応えられるよう努めてまいります。
また、利用者の皆様からのご意見やご要望を基に、館の運営やサービス内容をさらに改善していきたいと考えております。
ぜひお気軽にお声をお寄せください。
これからも地域に根ざし、地域の皆様に親しんでいただける施設として成長し続けるため、職員一同努力を重ねてまいります。
今年もどうぞ変わらぬご愛顧とご協力を賜りますようお願い申し上げます。
本年が皆様にとって健康で実り多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。
また、デジタル化の恩恵を活かしながらも、誰もが安心して利用できる施設を目指して、引き続きご愛顧いただければ幸いです。

中央ゆめづくり館 職員一同



第10回 ゆめづくり館 作品展

1月26日(日曜日)・27日(月曜日)
10:00~15:00 防災センター2階 研修室1・2

ゆめづくり館の学級・サークルの活動報告・
作品展示を行います
地域の方の作品も募集しています!
お気軽にお問合せください

学級

農園クラブ&ちびっ子ファーマー・

きらきらひろば・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・陶芸クラブ・
道楽笑快・健康体操

サークル

親子リトミックサークル・ダンスサークルフーガ・
卓遊会・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・
なばり歩歩クラブ

まちの保健室からの情報提供、26日は**木工教室**もあります

鴻之台・希央台在住の方及び
名張小学校・中学校に通っているお子さんの
作品を募集しています!

学校や習い事、趣味で作成した
手芸・絵・習字などを
作品展で展示してみませんか?

～応募方法～

- ① 事前にメールまたは電話で申し込みをしてください。

✉ 作品展お問合せ専用メール:
chuuouyume@gmail.com



この QR コードからメールを送信できます。宛先、件名は入力されていますので、案内にしたがって本文をご記入の上、送信してください。

☎ 電話:64-6755(平日9~17時)

- ② 作品をゆめづくり館事務所(平日9~17時)までお持ちください。都合がつかない場合は、個別に対応いたしますので、お申し込みの際にご相談ください。

中央ゆめづくり協議会 青少年育成部会

木工教室

『木のこびと』づくり

日時 :1月26日(日)10~12時
場所 :防災センター2階 研修室3
参加費 :無料
対象者 :小学生以上(未就学児の方は保護者同伴をお願いします)
事前申込:不要
持ち物 :軍手
汚れてもいい服装でお越しください



こんにちは！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
 気軽にお電話ください☎
 中村・二宮 63-0805

冬の入浴中の事故に要注意！！

新年あけましておめでとうございます。新しい年とともに気持ちも新たにスタートしました。みなさま、新年をどうお過ごしでしょうか？本年も、まちの保健室をどうぞよろしくお願いいたします。まだまだ寒い毎日ですね。こんな時は、温かいお風呂で体を温めたいものです。しかし、入浴中の事故は交通事故の2倍と増えています。どうしたら入浴中の事故が防げるのか。ポイントを紹介します！



なぜ冬に高齢者の入浴事故が多くなるの？



急激な血圧の変化により、一時的に脳内に血液が回らない貧血の状態になり一過性の意識障害を起こすことがあります。浴槽内での意識障害がおぼれて死亡する事故原因の一つとして考えられています。

特に65歳以上の高齢者は、血圧を正常に保つ機能も衰えてきている場合がありますので注意してください。

また、血圧が不安定な方、風呂場でめまいや立ちくらみを起こしたことがある方も注意が必要です。

冬場こそ入浴時に気を付けてください！

①入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく！

入浴中の事故を防ぐためには？
 高齢者の方だけでなく、家族みんなで
 次の6つの対策を心がけましょう！

③浴槽から急に立ち上がらない！
 (ゆっくり立ち上がる)

②湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする！

かけ湯をしてからお湯に入りましょう。心臓から遠い足先の方から肩まで徐々に湯をかけてお湯の温度に体を慣らすと、心臓に負担がかかりません！
 また、長時間の入浴は避けましょう！



④食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける！



⑤お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける！



⑥家族は入浴中の高齢者の動向に注意する！

「時間が長い」「音が全くしない」「突然大きな音がした」など、何か異常を感じたら声をかけるようにしましょう！



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29日(水)13時30分～16時30分
 2月26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8日(水)13時30分～16時30分
 2月5日(水)13時30分～16時30分

脳トレパズル・ボードゲーム・数独パズル・
 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15日(水)13時30分～16時30分

3B体操 和田先生

2月12日(水)13時30分～16時30分

チェアバレトン 森先生

身体を使つての健康運動を実施しています。タオル(大)と水筒を持参ください

2025年 1月

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

☆サークル・学級活動予定表

2025年 2月

※変更になる場合もありますので詳細はお問合わせください

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

卓球A・卓球クラブ ダンスA・名張ダンススポーツ愛好会(休会中)

卓球B・卓遊会 ダンスB・ダンスサークルフーガ

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

☎64-6755