

　すずらん台

市民センターだより

(すずらん台町づくりニュース)

2019年6月号

もくじ

**１、２面 主催学級のご案内**

**２面 主催学級報告**

**２面 民生だより**

**３面 町づくりニュース**

**４面 月間予定表**

**４面 その他お知らせ**



**2019年6月発行：すずらん台市民センター　名張市すずらん台東3番町220℡68－1007**

**🖂suzuran-ko@emachi-nabari.jp　　HPhttp://www.emachi-nabari.jp/suzuran/kouminkan/**

★お問合せ、学級・講座へのお申し込みはすべて市民センター(🕿68-1007）へ★

おと

**主催学級・講座のお知らせ**

すずらん台在住であればどなたでもご参加いただけます。

(お申込みは市民センター６８‐１００７へ！)

7月度主催学級

**レカンフラワー体験教室**

日時 **7月8日(月)**

**13:30～16:00頃**

場　所 **アトリエ**

講　師 **吉永　浩子先生**

定　員 **16名** 材料費 **１５００円**

持ち物 **眼鏡など(必要な方)**

申込み **6月17日(月)8:30より受付**

**【締切り：6月28日金】**

┨レカンフラワーとは自然の一番美しい状態のお花を、そのままの色と形で乾燥

させ、立体のフレームに飾り付けるボタニックアートです。 さらに、変色などがおこらないように、特殊な技術で密封することで、いつまでもきれいなまま咲かせ続けることができます。

　今回は伊賀市でレカンフラワーの教室をされている吉永先生に、初心者向けのレカンフラワーを教えていただきます。お楽しみに!!

★作品のサンプルを窓口に展示中！

★作品は10月開催の市民センターまつりで展示にご協力お願いします。※展示にご協力いただける方優先。ご了承お願いします。

画廊, 室内, 写真, 部屋 が含まれている画像

自動的に生成された説明

**2019年度　男の料理教室**

**(若干名募集中)**

日時 **6月14日(金)10:00～11:00頃**

場　所 **市民センター　大ホール**

講師 **笑いヨガティーチャー　芦木　忠雄　様**

定員 **30名程度**参加費 **無料**

持ち物 **上靴、飲み物※動きやすい服装でお越しください。**

申込み **受付中**

笑いヨガをご存知ですか？「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた体操で、大きな声で笑うことによって酸素をたっぷり取り入れられます。

　また、ストレス・うつ症状や痛みの緩和、自律神経のバランスを整える、幸福ホルモン「エンドルフィン」が分泌されリラックス効果が得られる、等様々な効能があります。

　是非この機会に笑いヨガを体験して、大声で笑ってスッキリしましょう!!生活に｢笑い｣を取り入れてください。

★イスに座ってもできます。★当日参加もＯＫ！

①回目**6月13日**

②回目**7月11日**

③回目**9月12日**

④回目**12月12日**

⑤回目**2020年1月16日**

⑥回目**2月13日**

**※すべて木曜日、**

**10:00～13:00頃**

場　所 **市民センター**

**クッキングルーム**

講師 **松村 桂子さん**

**村松 和子さん**

募集人数 **若干名** 参加費 **700円程度**

持ち物 **エプロン、三角巾、筆記用具**　

申込み **受付中**

※**定員になり次第締め切ります。**

今年度も男の料理教室を継続開催いたします。楽しく作り、参加者で和気あいあいと試食し楽しい集いの場となっています。

★空きは残りわずか(2名！)です。お申し込みはお早めに!!

★②回目(７月度)からの参加でもＯＫです。料理の経験がなくてもお気軽に！

6月度主催学級

笑いヨガ





－１－

6月、７月月度カルチャーすずらん　２回連続講座

陶芸教室(制作・絵付け・釉薬つけ)

**①【入門編】6月20日(木)10:00～12:00頃**

**内容スマホに｢ＬＩＮＥ｣をダウンロードする、初期設定と登録、友達の追加、メール(トーク)の使い方　等**

**②【応用編】6月27日(木)10:00～12:00頃**

**内容メール(トーク)のおさらい、スタンプや写真の送り方、電話のかけ方、グループでメール(トーク)をする　等**

場　所 **市民センター　大ホール** 講師 **ドコモ名張店 小林哲志様 他**

対象 **スマートフォンを持っている方** 持ち物 **スマートフォン、筆記用具、メモ帳**

定　員 **①②両方受講10名、②のみ受講10名程度**

参加費 **無料**申込み **受付中****【最終締切り：6月14日(金)】**

無料通話アプリ「ライン」に絞り学んでみたいと思います。スマホに「ライン」のアプリを入れて活用したい方、会話以外のことも挑戦したい方、ぜひこの機会にご参加ください。詳細はお申し込み時にお問い合わせください。

6月度主催学級スマホ講座第２弾

「ＬＩＮＥ」を使ってみよう

①回目**(制作)6月24日(月)10:00～14:00頃**

②回目**(絵付け)7月22日(月)10:00～12:00頃**

場　所 **アトリエ** 講　師 **橋本　美穂　先生**

定　員 **16名** 材料費 **２０００円(土２㎏の場合の材料費です。)**

持ち物 **タオル（汚れてもよいもの）、新聞紙 ※汚れてもよい服装でお越しください。昼食、飲み物は各自ご準備下さい。**

申込み **受付中【最終締切り：6月19日(水)】**

恒例の陶芸教室です。今年も２回連続講座で絵付けと釉薬点けまで行います。講師はおなじみの橋本美穂先生です。使用する土は、白土と赤土から事前にご希望を取らせていただきます。**基本は２㎏ですが、３㎏、４㎏のご注文も可能です。**詳細は市民センターまでお問い合わせください。

☆作品は10月の市民センターまつりで展示にご協力お願いします。ご協力いただける方優先。☆自由制作ですので、作りたいものを事前に考えておいてください。初心者は、お皿、湯飲みなどがおススメです。





**◆主催学級**

**｢館外学習～大阪水上バスと**

**カップヌードルミュージアム見学｣**

**5月30日(木)**

　カラッと晴れ上がったこの日、館外学習に行ってきました。参加者は総勢43名、市民センターからは館長と事務員計4名が同行させていただきました。

大阪に向かう車中で、開講式を行い、館長より開講にあたってご挨拶申し上げました。

淀屋橋到着後、水上バス「アクアライナー」に乗船、船窓からの大阪の街並みを楽しみました。大阪に通勤されていたり、住まわれていたりご縁のある方も多く、懐かしい昔話に花が咲いていました。

水上バス下船後、昼食をとり、午後は池田市の｢カップヌードルミュージアム｣を見学しました。ＮＨＫの朝ドラの影響もあり、大変にぎわっていました。オリジナルカップヌードル作りを楽しんだり、展示を見学したり、各々有意義に過ごしていただけ

たのではないでしょうか？

すずらん台には夕方6時ごろ帰着しました。湿度こそ低かったですが、日差しが強く、途中徒歩での移動があったりと、皆さんお疲れになったことと思います。ご参加ありがとうございました。

人, 建物, グループ, 屋外 が含まれている画像

自動的に生成された説明



人生100年時代。２０１６年度調査によると、日本人の平均寿命は男性８０．９８歳、女性８７．１４歳、それに比べ健康寿命は男性７２．１４歳、女性７４．７９歳と下がります。年を重ねていくと疾病や老化により心身の機能が低下し、要介護になりやすくなります。少しでも健康寿命を伸ばすためには何が必要でしょうか。

1. **ウオーキングや健康体操などの有酸素運動のほかに家事やガーデニン**

**グ等日常生活をきちんと活動的に送ることが、体や脳に効き目があります。**

1. **食事はなるべく多くの食品をバランスよく摂ることが大事です。そして食事**

**をとるためには口の中の健康にも気をつけることが大切になります。ビタミンＣが不足すると老化が加速します。驚くことに、日本人がよく飲む緑茶にはレモンの５倍のビタミンＣが含まれているそうです。**

1. **孤立することなく、家に閉じこもることなく、趣味・おけいこ・友人や近所との付き合い・ボランティア活動をすること、又、要支援・要介護になってもデイサービスを利用するなど、社会や人と関わることが老化予防になります。そして、せっかくするなら、いやいやではなく楽しく行う方が生活する上での機能を保つことになります。**

健康づくりには、これらの運動（体力）・食事（栄養）・社会参加のどれもが密接に関連し、どれもが重要です。そして、どれもが認知症発症にも影響を及ぼします。

人と人とのふれあいを求めて、地域の行事や健康体操、各種講座、イベント等、いろんなところにどしどし出かけてください。

～健康長寿を支える３本の柱～

民生だより

なかよし広場は、就学･就園前のこども　さんと保護者の広場です。

名張市こども支援センターかがやきから職員の方がきて子育ての相談や、

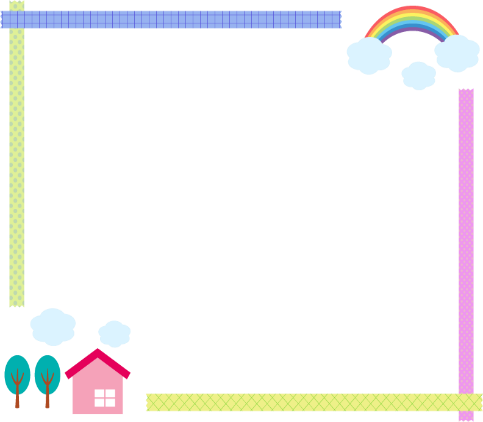
いろんな遊びを教えてくれます。

気軽にのぞきに

来てください。



－２－



すずらん台

町づくり

ニュース

2019年6月号

２０１９年度春の一斉清掃を左記のとおり実施いたします。主に、公園等、幹線道路の清掃を行います。

**※生活道路等については各自治会の計画となりますが、自宅周辺はご家族で清掃されるようにお願いします。**

記

**日　時** ２０１９年6月16日(日)

午前9時00分～11時30分頃

(雨天時:6月23日(日)に順延します。)

**その他** 詳細については、各区自治会会報を確認してください。

**春の一斉清掃のお知らせ**

**環境設備部会より**



今年も納涼夏祭り大会を8月３日(土)、雨天の場合は４日(日)に開催いたします。

毎年、すずらん台住民の皆様のご厚意による花火募金のご協力により、花火の打ち上げには、感動と歓声が上がり、夏祭りを盛大に行うことができております。何とぞ本年もご寄附の程よろしくお願い申し上げます。

また、盆踊りと太鼓の練習日程を別紙にて発行しています。皆様のご参加お待ちしています。夏祭り大会のプログラムは来月号でお知らせいたします。

太鼓練習日程の変更について

7月20日(土)を7月28日(日)に変更します。

時間はそのままです。(参議院議員選挙の都合で使用できないため)

２０１９年5月19日(日）の合同部会に新役員70名が市民センターに参集し、講師の方々と認知症を学習しました。講師は名張市地域包括支援センター細谷悦子　保健師とすずらん台まちの保健室の坂元氏･中村氏にてわかりやすく講演頂きました。

超高齢化社会が進む中、認知症の方が増えています。認知症の方や家族が住み慣れた地域で暮らしていくためには地域の方の支えあいの力が必要です。

本年度に町づくり協議会及び自治会の役員を担っていただく方の認知症サポーター養成講座で、認知症という脳の病気を正しく理解し助け合うための知識や情報が満載でした。

**夏祭り実行委員会より**

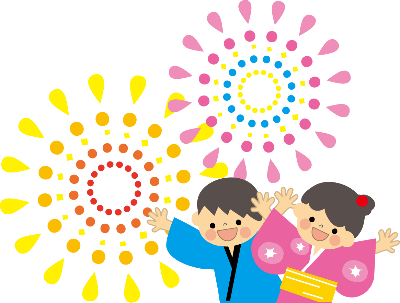
**納涼夏祭りのご案内と**

**花火募金のお願い**

**認知症サポーター養成講座に参加して**

なかよし広場は、就学･就園前のこどもさんと保護者の広場です。申込みなどは不要ですので気軽にのぞきに来てください。







すずらん台　はつらつ♪元気隊 からのお知らせ

サロンきずな運営委員会より

**コーヒー券綴の変更(新刷)について**

6月から「きずな・お茶屋共通利用券綴」を販売いたします。すでに発売済みの旧券については、そのまま継続して利用していただけます。

1. はつらつ♪らん＊らん健康教室

6月13日(木)　午後１時30分～3時

1. はつらつスクエアステップ

6月17日(月)　午後1時30分～2時30分

1. はつらつノルディックウォーキング

6月27日(木)　午前9時～午前中

市民センター集合(雨天中止)ポール無料貸し出し

1. ラジオ体操

年末年始を除く毎日

午前7時～西集会所にて(雨天中止)

持ち物：飲み物、タオル、履き慣れた靴で！

①、②は上靴持参してください。





すずらん台まちの保健室からのお知らせ

* がん検診…９月２９日(日)
* 特定健診…１０月２６日(土)

**に実施します。**

**詳しくは同時配布されるチラシをご覧ください。**



お問い合わせは…

すずらん台まちの保健室(68－5700へ)

－３－

今月のセンター行事およびサークル活動（2019年6月5日～2019年7月10日）

※ 都合により日程変更する場合があります

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 月 | 日 | 曜日 | 午　　　　　　前 | 午　　　　後 | 夜　　　　間 |
| 2019年　　　6月 | 5 | 水 | 広報配布　ひだまり配食 | 絵手紙 |  |
| 6 | 木 | ﾅﾙｸ | ｱｰﾄﾌﾚﾝﾄﾞ |  |
| 7 | 金 | ﾅﾙｸ(総会)　ﾊﾟｿｺﾝ友遊　なかよし広場 | ﾅﾙｸ(総会) |  |
| 8 | 土 | ｾﾝﾀｰ管理運営委員会 | 歌謡教室　吟詠会 |  |
| 9 | 日 |  | やまびこ太鼓 | 四区自治会 |
| 10 | 月 | ｽﾘｰｱｰﾙ(ﾖｶﾞ)　書道の会 |  | ｽﾘｰｱｰﾙ(ｽﾞﾝﾊﾞ) |
| 11 | 火4 | 市民ｾﾝﾀｰ | ひだまり準備　ﾊﾟｿｺﾝ友遊 |  |
| 12 | 水 | ひだまり配食 | ﾖｶﾞ･ﾋﾟﾗﾃｨｽ | つぼみの会 |
| 13 | 木 | 男の料理教室① ｽﾘｰｱｰﾙ(ﾖｶﾞ) | はつらつ♪らんらん健康教室　はつらつ元気隊 |  |
| 14 | 金 | 主催｢笑いヨガ｣　ﾊﾟｿｺﾝ友遊 | ﾊﾟｿｺﾝ友遊 | 民謡ｻｰｸﾙ |
| 15 | 土 | 市民ｾﾝﾀｰ草刈清掃　町協総務会　民生会 | やまびこ太鼓　歌謡教室　吟詠会 |  |
| 16 | 日 | ***休館日*** |  |  |
| 17 | 月 | ｽﾘｰｱｰﾙ(ﾖｶﾞ) | はつらつｽｸｴｱｽﾃｯﾌﾟ　ﾊﾟｿｺﾝ友遊 | ｽﾘｰｱｰﾙ(ｽﾞﾝﾊﾞ) |
| 18 | 火4 | ｴｱﾛﾋﾞｸｽ | ＩＴ講習　ひだまり準備　絵画教室 |  |
| 19 | 水 | ひだまり配食 |  |  |
| 20 | 木 | 主催｢ｽﾏﾎ講座①｣　ﾊﾟｿｺﾝ友遊 | ﾊﾟｿｺﾝ友遊　ｱｰﾄﾌﾚﾝﾄﾞ |  |
| 21 | 金 | ﾊﾟｿｺﾝ友遊 |  |  |
| 22 | 土 | 市民センター草刈清掃(予備日) | やまびこ太鼓　吟詠会 |  |
| 23 | 日 | 町協安防部会　町協環境部会 |  |  |
| 24 | 月 | ｶﾙﾁｬｰ「陶芸教室①」　ｽﾘｰｱｰﾙ(ﾖｶﾞ) | ひだまり運営委員会　鶴乃会 | ｽﾘｰｱｰﾙ(ｽﾞﾝﾊﾞ) |
| 25 | 火4 |  | ひだまり準備　ﾊﾟｿｺﾝ友遊　絵画教室 |  |
| 26 | 水 | ひだまり食事会・配食　地区社協(控室) | ﾖｶﾞ･ﾋﾟﾗﾃｨｽ | つぼみの会 |
| 27 | 木 | 主催「ｽﾏﾎ講座②」　(館外)ﾉﾙﾃﾞｨｯｸ |  |  |
| 28 | 金 | ﾊﾟｿｺﾝ友遊 | ﾊﾟｿｺﾝ友遊 | 民謡ｻｰｸﾙ |
| 29 | 土 |  | やまびこ太鼓 | 夏祭り(踊り) |
| 30 | 日 |  |  |  |
| 2019年　　7月 | 1 | 月 | ｽﾘｰｱｰﾙ(ﾖｶﾞ) | ﾊﾟｿｺﾝ友遊 | ｽﾘｰｱｰﾙ(ｽﾞﾝﾊﾞ) |
| 2 | 火4 |  | ＩＴ講習　ひだまり準備　絵画教室 |  |
| 3 | 水 | ひだまり配食 | 絵手紙 |  |
| 4 | 木 |  | ｱｰﾄﾌﾚﾝﾄﾞ |  |
| 5 | 金 | 広報配布　ﾊﾟｿｺﾝ友遊　なかよし広場 |  |  |
| 6 | 土 |  | やまびこ太鼓　歌謡教室　夢ｸﾗﾌﾞ | 町協役員会 |
| 7 | 日 |  |  |  |
| 8 | 月 | ｽﾘｰｱｰﾙ(ﾖｶﾞ)　書道の会 | ｶﾙﾁｬｰ「レカンフラワー」 | ｽﾘｰｱｰﾙ(ｽﾞﾝﾊﾞ) |
| 9 | 火4 |  | ひだまり準備　ﾊﾟｿｺﾝ友遊 |  |
| 10 | 水 | ひだまり配食 | ﾖｶﾞ･ﾋﾟﾗﾃｨｽ | つぼみの会 |
| 町協…すずらん台町づくり協議会　安防部会…安全防犯部会　環境部会…環境設備部会　夏祭り…夏祭り実行委員会 | | | | | |



なかよし広場の

開催日



６月７日(金)

７月５日(金)

★７月はちびっこクラブと合同で七夕会を行います

場　所 **すずらん台市民センター 和室**時　間 **１０:００～１１:３０**

登録サークル　および　関係団体の皆様

市民センター清掃のお知らせ

　市民センターをよりきれいにご利用いただくため、恒例の「市民センター春の清掃」を下記の要領で実施させていただきます。

皆様にはお忙しいところ恐縮ですが、ご参加下さいますよう、よろしくお願いいたします。

記

**日　時** 2019年6月15日(土)9:00～11:00頃

(雨天の場合6月22日(土)に延期)

**場　所** すずらん台市民センター

**その他** ・タオル、除草道具、軍手などは各自ご準備下さい。

・お茶を用意させていただきます。

－４－





なかよし広場は、就学･就園前のこどもさんと保護者の広場です。名張市こども支援センターかがやきから職員の方がきて子育ての相談や、いろんな遊びを教えてくれます。気軽にのぞきに来てください。

ご利用者の皆さんへ

防ごう！熱中症!!

　6月は蒸し暑かったり、肌寒かったり、体調を崩しやすい季節です。

サークル、その他活動の際には、各自飲み物をご用意いただき、こまめな水分補給、休息をお願いします。



