

主催学級・講座のお知らせ
お申し込み・お問い合わせは市民センター（68-1007）へ

出前トーク

「名張の歴史よもやま話」

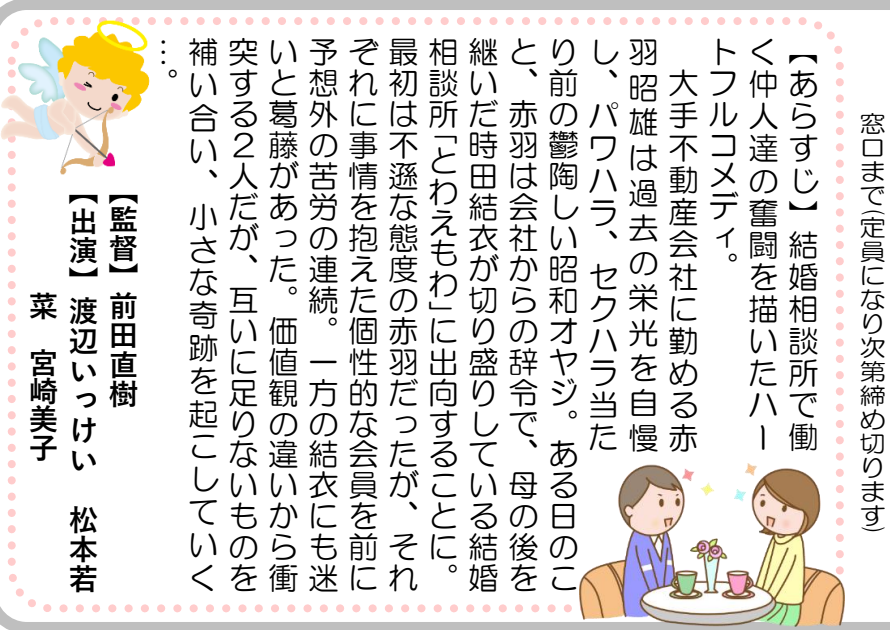
日時 9月17日(木)
10:00～11:30頃
場所 すずらん台市民センター 大ホール
講師 名張市 文化生涯学習室 山口様
定員 20名
参加費 無料
持ち物 筆記用具
受付 8月18日(火) 8:30より受付開始
*お申し込みは ☎68-1007 または窓口
まで(定員になり次第締め切ります)



過去4年間、いろいろなテーマで歴史講座を開催してきましたが、今回は趣向を変え表題の通り歴史に関する「よもやま話」(特定の話題に限らないさまざまなお話をテーマにお話を聞きたいと思います。名張やすずらん台周辺に関することを中心にお話しくださるそうですよ!)どんな切り口でトークが進むのか...お楽しみに♪

8月度主催学級 夏の映画上映会
上映作品
「マリッジカウンセラー」
(再掲)

日時 8月19日(水)
10:00～12:00頃
場所 市民センター 大ホール
定員 45名
参加費 無料
持ち物 座布団、羽織るもの(※冷房対策として、必要な方)
受付 受付中*お申し込みは ☎68-1007 または窓口まで(定員になり次第締め切ります)



【あらすじ】結婚相談所で働く仲人達の奮闘を描いたハートフルコメディ。
大手不動産会社に勤める赤羽昭雄は過去の栄光を自慢し、パワハラ、セクハラ当たり前の鬱陶しい昭和オヤジ。ある日のこと、赤羽は会社からの辞令で、母の後を継いだ時田結衣が切り盛りしている結婚相談所「こわえもわ」に出向することに。最初は不遜な態度の赤羽だったが、それに事情を抱えた個性的な会員を前に予想外の苦勞の連続。一方の結衣にも迷いと葛藤があった。価値観の違いから衝突する2人だが、互いに足りないものを補い合い、小さな奇跡を起こしていく...

【監督】前田直樹
【出演】渡辺いっけい 松本若菜 宮崎美子

夏休み親子でクッキング(再掲)

日時 8月23日(日) 10:00～13:00頃
メニュー ナポリタン、サラダ、カップケーキ
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 10組(親子)
参加費 親子で1000円(人数により変わります)
持ち物 エプロン、三角巾(又は給食帽)、筆記用具、マスク着用
申込み 受付中*お申し込みは ☎68-1007 または窓口まで(定員になり次第締め切ります)



夏休みに親子で楽しくクッキングしませんか? 手間はあまりかけず、おいしい料理と一緒に作りましょう!
フライパン一つでできるナポリタン、ブーケに見立てたサラダ、デザートにカップケーキもありますよ! できたお料理はランチとして、みんなでいただきたいと思ひます。
皆さんのご参加お待ちしております。
※調理中はマスク着用をお願いします。

お申し込み・お問い合わせは市民センター(68-1007)へ

- ① 「トイブードルのマスコット作り」 8月7日(金)10:00～
② 映画上映会「マリッジカウンセラー」 8月19日(水)10:00～
★8月のレツトライいで体操は熱中症予防のためお休みです。

※ 受講生の皆さんは再確認をお願いします。
※ お休みされる場合は事前に連絡をお願いします。(68-1007)

6月の主催学級報告

◇「チェアバレトン」
④回目: 7月7日(火)
⑤回目: 7月21日(火)
長い雨もようやく上がった7日、チェアバレトンの4回目を講師の森先生の元氣な挨拶からスタートしました。いつものように椅子に腰かけてのストレッチ(椅子に浅く座り骨盤を起こして、背骨、首、頭を乗せていくイメージ)で姿勢を正して、そこに呼吸吸って吐いてをつけていきます。そこを整えてから足先のストレッチ(足先でグー・チョコキ・パー)手先はバレエで呼吸を整えて4回目を終了しました。
そして5回目の最終回は集大成として少し難易度も上がった内容のチェアバレトンでした。アンケートでは「先生の明るい笑顔で楽しかった」「月1回ぐらい続けたい」など好評なご意見をたくさんいただきました。皆さん、皆さん、森先生ありがとうございました。ごさいま

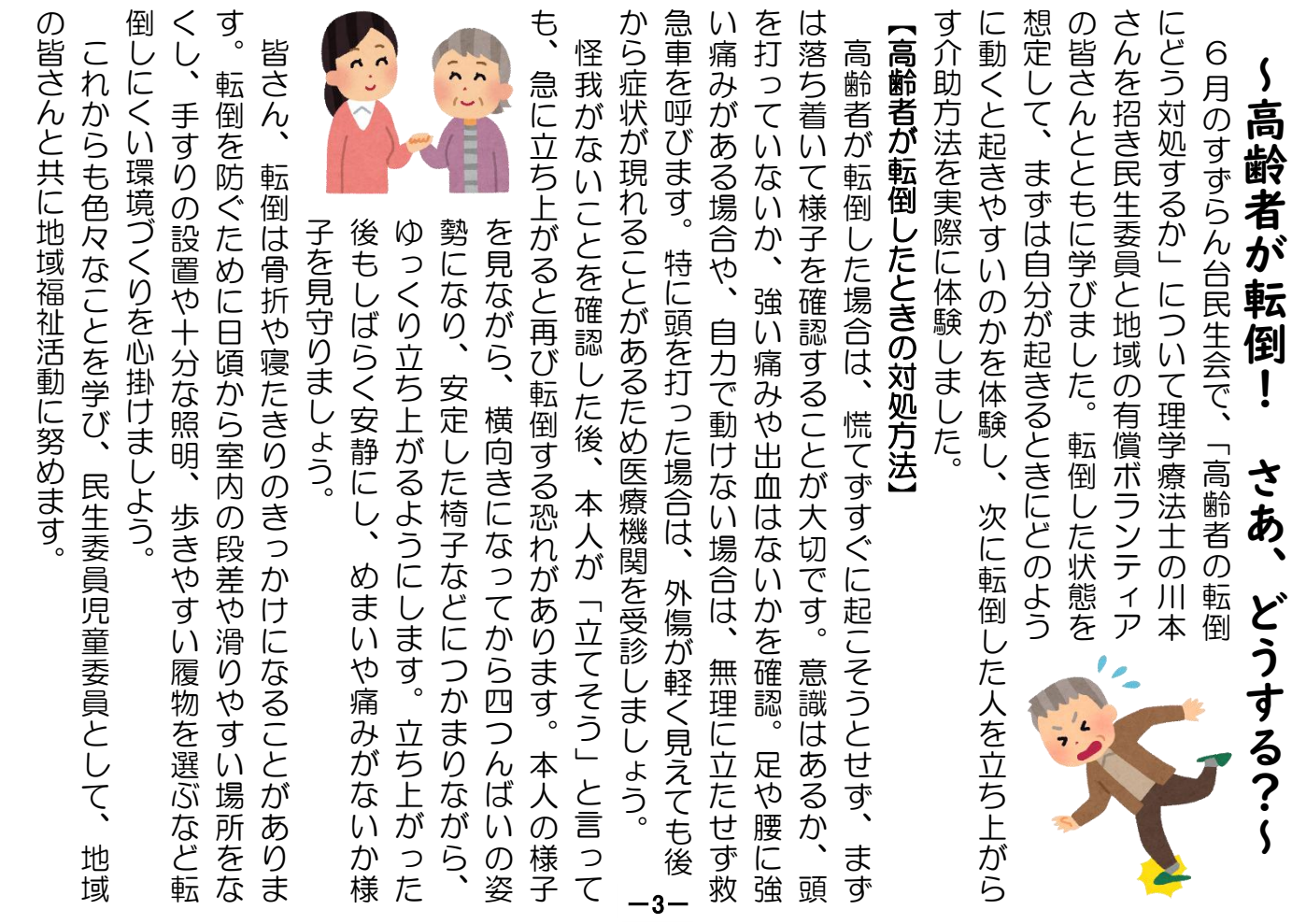


◇「うたって踊ってピアノ」
②回目: 7月13日(月)
夏本番の暑さの中、2回目の開催です。今日はサッカー応援曲で有名な歌劇「アイーダ」凱旋行進曲のピアノ演奏から元氣よく始めました! 今回は夏の歌を中心に、夏の思い出トークをはさみながら「夏の思い出」「涙そうそう」や星をテーマにした「見上げてごらん夜の星を」「いつでも夢を」など懐かしい歌を歌いました。



◇「陶芸教室」②回目: 7月27日(月)
陶芸教室2回目は、6月に制作して先生の窯で素焼きをさせていただいた作品に、絵付けと釉薬をかける作業をしました。まず尖った部分をやすりでこすって滑らかな状態にしてから絵付けに取り掛かります。
絵付けの後には手早く釉薬をかけてしばらく乾かし、余分な釉薬をスポンジで丁寧に落として作業終了。この後先生の窯で本焼きしていただく完成です。
今回は陶芸用の絵の具をお持ち込みされた方がカラフルに絵付けされたり、スマホスタンドや表札など個性的な作品もあり完成が楽しみです♪
作品は10月11日(日)の市民センターまつりで展示させていただきますので、皆さまぜひご覧ください。

民生だより



～高齢者が転倒! さあ、どうする?～
6月のすずらん台民生会で、「高齢者の転倒にどう対処するか」について理学療法士の川本さんを招き民生委員と地域の有償ボランティアの皆さんとともに学びました。転倒した状態を想定して、まずは自分が起きるときにどのような動きと起きやすいのかを体験し、次に転倒した人を立ち上げやす助方法を実際に体験しました。
【高齢者が転倒したときの対処方法】
高齢者が転倒した場合は、慌てずすぐに起こそうとせず、まずは落ち着いて様子を確認することが大切です。意識はあるか、頭を打っていないか、強い痛みや出血はないかを確認。足や腰に強い痛みがある場合や、自力で動けない場合は、無理に立たせず救急車を呼びます。特に頭を打った場合は、外傷が軽く見えても後から症状が現れることがあるため医療機関を受診しましょう。
怪我がないことを確認した後、本人が「立てそう」と言っても、急に立ち上がると再び転倒する恐れがあります。本人の様子を見ながら、横向きになってから四つんばいの姿勢になり、安定した椅子などにつかまりながら、ゆっくり立ち上がるようにします。立ち上がった後もしばらく安静にし、めまいや痛みがないか様子を見守りましょう。

皆さん、転倒は骨折や寝たきりのきっかけになることがあります。転倒を防ぐために日頃から室内の段差や滑りやすい場所をなくし、手すりの設置や十分な照明、歩きやすい履物を選ぶなど転倒しにくい環境づくりを心掛けましょう。

これから色々なことを学び、民生委員児童委員として、地域の皆さんと共に地域福祉活動に努めます。