

# 2016 青蓮寺・百合が丘地域フェスタ



【日時】11月5日(土) 9:30~16:00 (小雨決行)

【場所】百合が丘市民センター・芝生広場・駐車場  
(百合が丘西5-13 ☎64-6466)



青蓮寺・百合が丘地域フェスタは、市民センターを拠点として活動に励んでこられた方々の成果を地域の皆さんに発表し、お互いの交流を深めていただくことを目的に開催します。  
陶磁器をはじめ、短歌・書画などの各種展示、多目的ホールでの音楽発表などを予定しています。  
作品観賞・発表観賞するだけでなく、地域の方が親しく交流できる場になるように、屋外でも様々な催しを計画しています。皆さんとともに楽しいひと時を過ごしましょう。  
たくさんのご来場を心よりお待ちしております。

\* 詳細については、後日プログラムを各戸配布させていただきます。

【展示】サークル作品展 13団体(絵画、書など)

【発表】ステージ発表 15団体(音楽発表など)

【お店】団体の出店 27団体(カレー、うどん、焼きそばなど)

\* 恒例の、青蓮寺自治会によるお餅つきもあります！

\* まちの保健室による無料健康相談・健康チェックができます！

\* ミニSLの体験乗車！

\* 自衛隊・名張警察・名張消防による車輛展示！ など



FMなばりによる  
公開生放送があります



市民センター便り

百合が丘



<http://www.emachi-nabari.jp/yurigaoka/kouminkan/index.html>



Skip広場からお知らせ

10月11日(火) 10:00~12:00  
市民センター 多目的ホール

☆お申込み・参加費は不要です☆

## 「先生とあそぼう！」

スキップ広場は、かがやきの保育士さんが来てくれます。10:00よりホールを開放し室内遊具で自由に遊んでいただけます。  
「先生とあそぼう！」は11:00頃から始まります。

【今月のあそび】

- 手遊び
- パネルシアター「どんぐりころころ」
- うた「バスごっこ」
- ペープサート「いもむしくん」
- ふれあい遊び



たくさんのご参加お待ちしております♪



市民センター主催

## そば打ち体験教室

【日時】10月24日(月) 9:30~13:00頃

【場所】調理実習室

【講師】池内さん(西3番町)ほか

【定員】12名

【参加費】500円

【持ち物】エプロン、布巾、筆記用具  
(そば粉が付いても良い服装でお越し下さい。)

【申込み】10月10日(月) 9時からお電話にてお申込みください。

定員になり次第締め切らせて頂きます。

※定員に満たない場合は、中止します。



市民センター ☎ 64-6466

主催学級・講座報告

絵手紙を書こう  
9月29日(木)

今回は、普段市民センターをご利用して頂いている、「楽しいお絵書き」の松葉先生にご指導いただき、手作りの絵手紙に挑戦しました。顔料や絵手紙筆ペン、綿棒などを使い、色鮮やかな絵や文字を書きました。使用する道具はみんな一緒のもので、それぞれに個性のある素敵な絵手紙が完成しました。この主催講座をきっかけにたくさんの方に興味を持って頂き、来年度にはサークルが立ち上げられたいなと思っています。



草刈清掃のご協力をお願いします  
市民センター周辺の草刈除草清掃を次のとおり行います(小雨決行)  
**10月16日(日)午前9:00~**  
草刈用具(鎌等)の数が少ないので、お手数ですがご持参下さい。  
みなさまのご協力をお願いいたします。  
百合が丘市民センター

「竹友会おきつも」15周年記念コンサート  
ホール満杯のお客さんと一体で大成功!

9月4日に開かれた「竹友会おきつも」15周年記念コンサートは、ホールに立ち見ができるほどのお客様で成功裏に終わることができました。ご参加頂いた方々、ご協力頂いた市民センター、自治会の皆様に心よりお礼を申し上げます。



コンサート一部は尺八とお箏「和の会」さんとの共演で、花かげ変奏曲、六段の調べ、春の海、など邦楽曲でよく知られた曲の演奏で、観客の皆さんも和やかな雰囲気の中で聞いて頂きました。

二部では故郷の民謡をたずねて、民謡愛好会「葵」さんとの共演で、北海道ソーラン節に始まり、地元の名張音頭、九州の黒田節、刈干切唄など、皆さんによく知られた民謡12曲、手拍子をたたいたり一緒に歌ったりにぎやかな雰囲気の内容でした。

三部は思い出の歌、懐かしい歌をみんなで歌いましょう。と前田静子さんのピアノとの共演、赤とんぼ、浜辺の歌、荒城の月など、そして後半はお箏の演奏も加わり、南国土佐を後にして、川の流れるように、最後は故郷をお客さんと一体となって大きな歌声で終了することができました。うれしいことに、2人の方がコンサートを聴いて「竹友会おきつも」に入りたいと連絡があり、早速練習に参加されています。

竹友会おきつも 高田

音楽サークル  
合同演奏会が実施されました



9月15日に市民センターで活動しているサークルのホロホロフレンズ(ウクレレ)、La.マンドリーナ(マンドリン)と市内で活動しているグランマ・グランパ(オカリナ)がお互いの音色も楽しみたいという趣旨で、市民センター多目的ホールで合同演奏会を実施されました。

マンドリンによるピンクレディーの曲に合わせて踊るなど、楽しい合同演奏会でした。

まちの保健室便り10月号

☎64-8600



しっかり睡眠をとろう!

○時間や睡眠パターンにこだわらない

高齢者は、睡眠が浅く目が覚めやすい、早朝に目がさめるという睡眠パターンが特徴。

必要な睡眠時間も人それぞれです。眠った気がしなくても、翌日いつものように過ごせるのであれば、あまり心配しなくてもよいでしょう。

不眠を招く原因は、精神的なストレスやメリハリのない日常生活、病気、薬の副作用などさまざまありますが、下記を参考に、快眠につながる過ごし方を。

○睡眠の役割\*\*\*睡眠は心身の健康を守る役目

- ①脳を休息させる
- ②出来事を整理して記憶する
- ③心身の疲れを癒す
- ④成長ホルモンが分泌され、組織の修復・再生を行う
- ⑤疲労物質の排せつを促す

— 快眠の工夫 —

<朝>

- ・カーテンを開け、日光を入れる
- ・午前中に日光を浴び、脳内の体内時間をリセットする
- ・朝、同じ時間に起きて朝食を食べる

<昼~夕方>

- ・家事などで体を動かす
- ・昼寝をするなら15時までに、30分以内に
- ・昼のうちに買い物や散歩、運動をして昼夜のメリハリをつける

<夜>

- ・就寝2~3時間までに入浴する
- ・就寝1時間前からは食べない、アルコールやカフェインを含むものを飲まない
- ・就寝1時間前からはテレビやパソコンを見ない



60代、70代の過ごし方が健康長寿の土台です。

年齢とともに心身が衰弱し、「弱い」「誰かの助けが必要」という高齢者のイメージは、今や変わりつつあります。実際、65歳以上の高齢者8割は、自立した日常生活を送っています。人生80年、90年の時代。健康寿命を延ばし、いつまでもハツラツと若々しく生きて行けるのかどうか。その分岐点が60代、70代の過ごし方です。