

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)

たくさんの方のお越しをお待ちしております♪



百合が丘

市民センター使い



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



民生委員さん主催

“赤ちゃん千ピッコ集まれ”

☆お申込み・参加費は不要です☆

11月8日(火)

10:00~12:00
市民センター 多目的ホール



＜内容＞「かがやき」の先生によるお遊び
布と風船で遊ぼう

箕曲・百合が丘の「まちの保健室」の方による健康育児相談・及び、身体測定など

＜対象＞箕曲地区(夏見・赤坂・瀬古口・箕曲中村・中知山・青蓮寺・南百合が丘・百合が丘)
0歳から未就園児までの、お子さんとその保護者



アーティフィシャルフラワーで お正月まで飾れるしめ縄風リースをつくろう!

市民センター
主催

枯れない素材を使用しますのでクリスマス前からお正月まで長く飾れます。
どなたでも簡単に自由にアレンジできて可愛い作品が仕上がりますのでぜひご参加ください。

【日時】11月25日(金) 10:00~

【場所】市民センター 創作活動室

【講師】富永 由紀子 先生

(フラワーアレンジメント教室 LA ROSE FLORE)

【定員】24名

【参加費】1,000円

【持ち物】(ご自宅にあれば)ワイヤーの切れるハサミ・木工用ボンド

【申込み】11月7日(月)9:00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。☎64-6466

アーティフィシャルフラワーってなに?

アーティフィシャルフラワーとは、
生花をリアルに再現し、生花にはない
美しさを表現した造られた花です。



尺八体験公開練習のご案内

<日時> 11月27日(日)
14:00~16:00
<場所> 百合が丘市民センター大会議室



尺八体験練習
軽く音を出すコツ など
経験がない方歓迎です。
尺八は用意しますので、
ぜひおこしく下さい。

竹友会おきつも

「竹友会おきつも」15周年記念コンサートを聞かれた方の感想

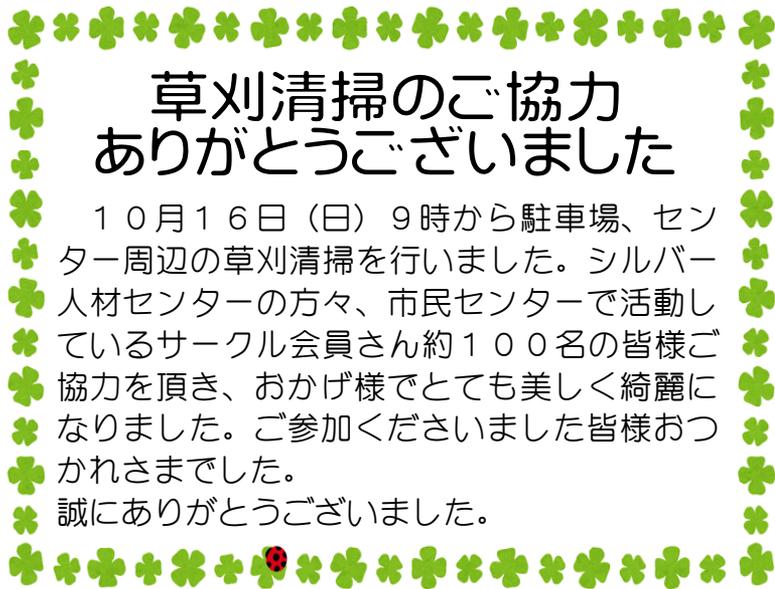
「竹友会おきつも」15周年記念コンサートが開催され、尺八と箏が奏でる和の響きと聞く人の心を和ませる温かい音色に魅了させられました。

尺八と箏は日本古来から柔らかい音色で人の心を癒す楽器と言われています。一人前になるにはかなりの年数がかかるほど難しい楽器と言われています。

今回、尺八と箏の共演は、サークル活動のコンサートに於いてコラボされての演奏は、柔らかい音色で訪れた人々を魅了させたことは、愛好家一人ひとりが努力されてきた賜物と感動いたしました。

今後も年一回は今回のようなコンサートを開いて頂き、地域の方々に尺八と箏の魅力を聞かせて頂きたいと思っております。

東3番町自治会会長 石山元吉



草刈清掃のご協力 ありがとうございました

10月16日(日) 9時から駐車場、センター周辺の草刈清掃を行いました。シルバー人材センターの方々、市民センターで活動しているサークル会員さん約100名の皆様ご協力を頂き、おかげ様でとても美しく綺麗になりました。ご参加くださいました皆様おつかれさまでした。
誠にありがとうございました。



そば打ち体験教室
10月24日(月)
10月24日(月) 百合が丘在住の池内さん他2名の方の先生をお迎えし、そば打ち体験教室を開催しました。
グループに別れ作業スタート。粉をこね、生地をのばし、切る。各工程それぞれの難しさはありましたが先生の説明を聞きながら各グループおそばが出来上がり、最後には、打ちたてのそばをみんなでおいしくいただきました。

主催学級・講座報告

まちの保健室便り11月号

☎ 64-8600

あなたはどんな「風邪予防」していますか？

風邪ウイルスを体に取り込まない、感染しない・重症化しない体づくりをしましょう。

●手洗い

咳をする時、マナーとして人は口に手を当てているはず。そして咳が収まるとその手で、手すり・ドアノブ・エレベーター行き先ボタンなどに触れます。風邪患者の身体から離れたウイルスは最低20分は生きています。条件が良ければ何時間も生存可能です。風邪患者が触った手すり等に次の人が触れると、ウイルスはその人の手に乗り移ります。人は無意識に手を鼻や口の周り、女性では髪に持って行く癖があるので、自分に乗り移ったウイルスはかなりの確率で体内へ侵入することができます。しばしば手を洗い、知らない間に手に付いてしまったウイルスをしっかりと洗い流しましょう。

●湿度・温度コントロール

人の鼻やのどの粘膜はウイルスなどを吸着して排除する働き(繊毛運動)をしています。体が冷えたり、寒い場所で長い時間冷気を吸い込むと、血管が収縮して血液循環が悪くなり、その働き(繊毛運動)が弱まりウイルスが住み着きやすくなります。そして、空気が乾燥すると粘膜がウイルスを吸着できなくなりウイルスの侵入を防御する力が低下します。

空気中の湿度が高い状態ではウイルスは地面に落下しますが、湿度が低く(湿度40%以下)乾燥することでウイルスは軽くなり、空気中を舞う時間が長くなります。

●マスクの着用

空気中のウイルスやほこりなどが、鼻やのどから入ってくるのを防ぐだけでなく、自分の呼気で粘膜の加湿ができ、乾燥からのどを守ります。万が一ウイルスなどを吸い込んでしまってもそれらを排除する働き(繊毛運動)を健全に保つ効果があります。

*自分の呼気はマスク内で湿度が100%程あります。

その他、●十分な栄養 ●適度な運動 ●質の良い睡眠 など、感染しない体づくりも重要です！

●うがい

口腔を通じて体内に侵入してくるウイルスや細菌・ほこりなどを、洗浄して取り除きましょう。うがいをして、のどを適度に刺激して粘膜の分泌や血行促進・潤いを保ち、のどの機能を保ちましょう。

