

市民センター
主催

冬休み陶芸体験 "クリスマスツリーをつくろう"

百合が丘市民センターでサークル活動されている「百合丘陶芸塾 仁則庵」の杉本則子先生をお迎えし、焼き物が出来上がるまでのお話、作った後どうなるのか？などわかりやすく教えて頂きます。実際、土に触れ、今回は陶器のクリスマスツリーに挑戦してもらいます。この機会に、冬休みの思い出として作品を創ってみませんか？

【日 時】 12月23日(金) 9:30受付開始
10:00～12:00

【場 所】 百合が丘市民センター 創作活動室

【講 師】 百合丘陶芸塾 仁則庵 杉本 則子さん

【対 象】 小学生(1年～6年生)

【定 員】 16名

【参加費】 500円(当日徴収します)

【持ち物】 水彩用の筆・手拭きタオル(使い古しで可)

【申込み】 12月9日(金)9時からお電話にてお申込みください。

※定員に満たない場合は、中止します。

※センターまでの交通手段は、各自でお願いします。気を付けてお越しください。

市民センター
☎64-6466



市民センター
便り

百合が丘



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



12月13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☆

たくさんのご参加お待ちしております♪

“先生と遊ぼう”

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】

- ・手あそび
- ・ブラックシアター
- ・おたのしみマジック
- ・ふれあい遊び



市民センター
主催

料理教室

名張近鉄ガス出張料理教室

【日 時】 1月13日(金) 10:00～13:00

【場 所】 名張近鉄ガス株式会社2F(桔梗が丘1番町1街区5番地-1 ☎48-7017)

※駐車に限りがありますので出来る限り公共交通機関をご利用ください。
※各自で現地へお願いいたします。

【講 師】 秦 佐知子さん(料理研究家)

【定 員】 15名

【参加費】 1,000円

【持ち物】 エプロン、布巾、筆記用具

【申込み】 12月19日(月)9時からお電話にてお申込みください。市民センター ☎64-6466

※定員に満たない場合は、中止します。

今回の会場は
近鉄ガスになります



- *ビーフシチュー
- *カニクリームコロッケ
- *五穀米のベーグル
- *りんごのコンポート



市民センターイルミネーション点灯

12月中旬から来年1月中旬までの期間、夕暮れから22時まで毎日点灯します。(雨天は中止です)

例年通りセンター前のトトロも可愛く点灯します。

地域の皆様楽しんでいただこうと企画したものです。たくさんの皆様のお越しをお待ちしております。

休館日の
お知らせ

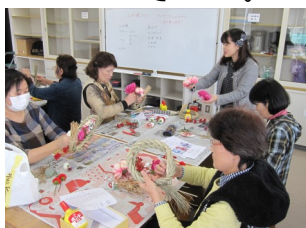
市民センターは、
12月29日(木)～1月3日(火)

まで、年末年始休館日となります。年内に輪転機の使用等、市民センターにご用の方は12月28日(水)までにお越しください。

百合が丘市民センター

しめ縄風リースを作ろう
11月25日(金)

「LA ROSE FLOWER」の富永先生をお迎えし、アーティシシャルフラワーでお正月まで飾れるしめ縄風リースに挑戦しました。最初にしめ縄の形をつくり、そこにワイヤーを使ってお花などをつけていくのですが、配置を決めるのに悩んでいる姿もみられました。材料はみんな同じですが、それぞれ個性のあるしめ縄が完成しました。



主催学級・講座報告



新年おもちつき

<日時> 1月4日(水) 10時から

<場所> 市民センターの広場

お餅つきとお餅の振る舞いをします。
皆さんでお餅つきをして食べたいと思いますのでぜひお越しください。



11月5日(土)「2016地域フェスタ」を百合が丘市民センターで開催しました。天候にも恵まれ約3000名の住民で賑わいました。室内では、ステージ発表、作品展示。屋外では、20張のテントで、野菜、軽食などの販売。また、餅つき、ミニSL、消防、警察、健康相談等、高齢者から子どもまであらゆる世代の方に楽しんで頂いた1日でした。

まちの保健室便り12月号

☎ 64-8600

○生活機能低下による転倒

自分では「まだまだ元気」と思っている、身体機能が低下していることを自覚しないと、思いがけない事故やけがにつながります。

階段や居間での転倒・転落で、頭を打ったり、大腿骨を骨折したりして重傷化・長期化しやすいので注意しましょう。

○ころぶ(転倒)

ちょっとした段差や敷物、電気器具のコードなどにつまずいて転んだり、段差からすべり落ちたりします。

- ①階段にすべり止めや手すりを、明るい照明や足元灯を
- ②段差を無くす
- ③部屋や廊下は整理整頓し、物を置かない
- ④電気コードをはかせない
- ⑤すべりやすいスリッパは履かない



お怪我や事故の無いように、
年末・年始を安全・安心にお過ごし下さい。

家庭内事故を防ごう！

☆ 65歳以上の事故の6割以上は、家庭内事故です

◎すべる・溺れる(入浴事故)

転倒の他、温度差による血圧の急激な変化(ヒートショック)が溺死の原因に。

- ①手すりや、すべり止めを利用する
- ②シャワーで浴槽を暖めてから入浴
- ③脱衣所と浴室の温度差を減らす
- ④入浴中や入浴後の、急に立ち上がらない
- ⑤お湯につかるのは心臓の下ぐらい



◎つまる(窒息)

飲みこむ力や噛む力が衰えたり、口の中が乾燥したり、早食いしたりすると、食べ物や飲み物が詰って窒息しやすくなります。

- ①最初に汁物や茶で喉をうるおしてから食べる
- ②姿勢をよくして食べる
- ③食べる事に集中する
- ④ゆっくり、よく噛んで食べる
- ⑤水分で流し込まない
- ⑥食材を食べやすく切る

