

【市民センター主催/教育文化部会共催】



# ホタルのお話と鑑賞会

ホタルを増やそうと、10年前から環境保全と餌のカワニナやりなど、努力を続ける木津川上流管内河川レンジャーの吉岡正夫さんに解説して頂きます。

【開催日】6月4日(土) ※雨天の場合は6月5日(日)

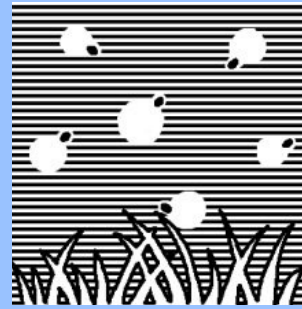
【集合時間】午後7時30分

【集合場所】百合が丘市民センター

【内容】ホタルの生態など興味深いお話(35分)⇒移動(15分)  
⇒ホタル観賞会(40分)

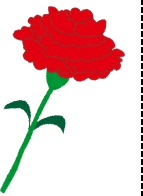
【持ち物】懐中電灯

【問い合わせ先】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/>



## 「先生とあそぼう！」

5月10日 火

10:00~12:00  
市民センター 多目的ホール

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】

- ・パネルシアター
- ・親子のふれあい遊び
- ・絵本



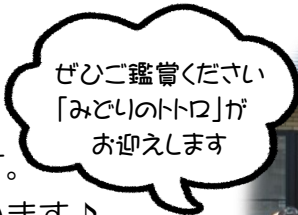
☆お申込み・参加費は不要です☆

たくさんのご参加お待ちしております♪



今年もこいのぼりが評判です！

百合が丘市民センターでは、約50匹のこいのぼりが気持ちよさそうに空を泳いでいます。室内には、武者人形も飾っています♪  
こいのぼり、武者人形の展示は5月中旬までです。たくさんの方のお越しをお待ちしております。



## 【芝生広場使用禁止】

みなさまに気持ちよくご利用いただくため、芝生の手入れをいたします。そのため、下記期間はご利用できません。

6月15日(水)~7月14日(木)

みなさまのご協力を  
よろしくお願いいたします。

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)

5月15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

# ご案内

百合丘陶芸塾

市民センター活動

サークル紹介のコーナー  
今月は...

## 書道教室ゆり



漢字と漢字仮名交りの書と細字、仮名などの練習をしております。月1回ですので、誰でも楽しく参加できると思います。一度ご見学にお越し下さい。

- 【活動日】 毎月第3水曜日 13:00~15:00
- 【場所】 市民センター 会議室(大)
- 【お問い合わせ】 坂田 ☎63-8667

## 仁則庵陶芸展(第11回)

とき 5月28日(土) 10時~17時  
29日(日) 10時~16時

ところ 百合が丘市民センター 創作活動室

— お誘い —

若葉の爽やかな季節、陶芸展を開催させて戴く運びとなりました。

今回は“街に灯りを...”をテーマに、色とりどりの可愛いハウス(陶器でできた家)を並べることにしました。日常つかいのうちのチャリティ販売もごさいます。

チャリティの売上は義援金として、可愛いハウスと共に震災後、頑張っている方々へお届けいたします。

市民センターが改装され、創作活動室が新しくなりました。場所を少し移動しています。

お誘い合わせてのお越しをお待ち申し上げます。

仁則庵一同

## 平成28年熊本地震災害義援金

平成28年4月14日に発生した熊本県熊本地方を震源とする最大震度7の地震以降、熊本県、大分県などで大きな被害が出ています。

この災害で被災された方々を支援するため、百合が丘市民センターでは義援金を受け付けます。みなさまの温かいご支援よろしくお願いたします。

### まちの保健室便り5月号 ☎64-8600

### こころの健康、保っていますか？

「ストレスは人生のスパイスである」これはストレス学説を唱えたハンス・セリエの言葉です。ストレスといっても全てが有害なわけではなく、適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。しかし、その興奮や緊張が度を超してしまうと心やからだに適応しきれなくなり(過剰適応)、心身にダメージを与えます。ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

#### こんな症状ありませんか？



- ・気分が沈む、憂うつ
- ・肩こりや頭痛が常にあり、もやもやする
- ・イライラする、怒りっぽい
- ・気持ちが落ち着かない
- ・胸がドキドキする、息苦しい
- ・周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- ・何も食べたくない、食事がおいしくない
- ・なかなか寝つけない、熟睡できない

- ・何をするのに元気が出ない
- ・下痢、便秘
- ・理由もないのに、不安な気持ちになる
- ・行動したいのに何も手につかない
- ・何度も確かめないと気がすまない
- ・誰かが自分の悪口を言っている
- ・だらだらと食べ続けてしまう
- ・夜中に何度も目が覚める



#### 自分に合った対処法を見つけましょう！

今、自分の体に現れている症状を見つめ、受け入れ、自分に合った発散法を見つけましょう。



- ・今の気持ちを紙に書く。…自分の本当の心を知り、次に進む糸口を見つける。
- ・痛む部分を温める。…人の手を当ててもらって、温かさ安らぎを得るのもよし。
- ・思い切りだらだら寝る。…睡眠は心と体の栄養。眠りは体と脳の休息です。
- ・ペットや観葉植物で心安らぐ時間を過ごす。…癒しの時間をつくる。
- ・身体を動かして気分転換。…ストレッチやスポーツをしてエネルギーを使う。
- ・好きな音楽を聴く。…気分のスイッチを切り替える。

など

