

平成31年度 主催講座 Word初級クラス ～受講生募集～



【募集条件】下記掲載のノートパソコン持ち込み者に限らせて頂きます。
※注意OS はWindows7・8・10でWord2010・2013・2016が入っている機種。

【講習時間】AM 9:00～AM 11:50

【場 所】市民センター 会議室(大)

【定 員】10名(成人男女)

【会 費】¥5,000-(テキスト代含む)

【講習内容】パソコンの基本操作

電源の入れ方からマウスの使い方・文字入力・文章作成・年賀状作成・インターネット・表計算などを学習します。テキストどおりに進むとは限りません。講師の判断によります。日程は、講師及び公的行事等で稀に変更になることもあります。

【申し込み方法】2月18日(月)9時～市民センター窓口まで会費を添えてお申込みください。

※定員に満たない場合は開催しない場合もあります。

【お問い合わせ】百合が丘市民センター ☎64-6466

4月20日(土)	5月12日(日)	6月9日(日)
7月14日(日)	8月17日(土)	9月8日(日)
10月13日(日)	11月23日(土)	12月8日(日)
1月12日(日)	2月9日(日)	3月8日(日)



百合が丘

市民センター便り



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

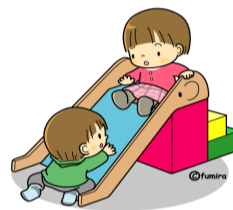


2月12日 火

10:00～12:00

市民センター 多目的ホール

室内自由遊び



スキップ広場は、室内遊具(ジャンパリズム・ぶらんこ)やおもちゃ等で自由に遊んでいただきます。

☆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♪

ひな人形をお楽しみ下さい

今年も、2月中旬から市民センターロビーに多くのひな人形が飾られます。

これは、地域の皆さんからご寄贈頂いたもので、昭和初期のものから昭和50年代のものまで、それぞれの時代の味が感じられ、お楽しみいただけます。

また、3月2日(土)には、甘酒の振る舞いも予定しています。ぜひ、ご来館ご鑑賞下さい。

尚、展示は3月中旬まで行っています。

*ひな人形は、たくさんご寄贈頂いており、展示場所にも限りがございますので、全ては展示できませんのでご理解ご了承ください。



甘酒の振る舞い
3月2日(土)
午前10時～午後4時
市民センター内
カフェバルーン
遠慮なくお申しつけください。

主催講座報告

アーティフィシャルフラワーで作るしめ縄飾り教室とハーバリウム作り教室を開催しました。

お正月に飾っていただくことを目的にアーティフィシャルフラワーで作るしめ縄飾りを12月7日に実施し、21名の方が思い思いのしめ縄飾りを作成しました。

また、ハーバリウム作りは1月25日に開催し、19名の方でガラス瓶にお花や葉などを入れてフラワーインテリアの飾りを作りました。なお、二つの教室は「LA ROSE FLORE」の富永先生に指導していただきました。



市民センター主催恒例

新春餅つき大会に280人「美味しい！」連発

1月4日(金)仕事始めの午前に、お正月を地域のみなさんと共ににぎやかに楽しんで頂こうと、恒例の餅つき大会を開催し、280名が参加しました。

餅つき会場、丸める会場、食べる会場とも大勢の人であふれ、順番待ちの状況にもなりましたが、笑いと歓声で笑顔があふれました。きな粉、ぜんざい、大根おろしをいただきましたが、終了と同時に全てを完食。

今回は、シニアクラブ、太極拳サークル、教育センターからもリレー形式で餅つきに参加して頂きました。「来年は、30キロは必要かな？」とスタッフがつぶやきました。



芝生広場の工事が始まっていますのでご注意ください

芝生広場は2019年にホッケー会場となるための1月より工事が開始されています。工事期間は芝生広場の使用できませんのでご注意ください。

なお、工事が完了する時期が明確になりましたら、市民センター便りでお知らせします。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願ひします。



【こいのぼり】をご寄贈頂けませんか！

4月初旬から恒例のこいのぼりが市民センターの空に泳ぎます。これもすべて地域内外の皆さんからご寄贈を頂いたものです。今年で6回目となり、傷みの激しいものは交換をしています。子ども達の心につまでも残る「こいのぼりの壮大な泳ぐ姿」の実現のため、眠っているこいのぼりがございましたら、大小問わずぜひ泳がせてあげてください。



お問い合わせ、お持ち込みは市民センターまで。

☎64-6466

市民センター初めての「どんど焼き」に200名

百合が丘市民センターでは、1月13日(日)に初めて「どんど焼き」を開催しました。どんど焼きは、正月の松飾り、しめ縄、書き初め、お札やお守りなどを一箇所に集めて燃やす、1月中旬に各地で行われる火祭り行事。「地域でどんど焼きは、やらないのですか？」と毎年声をかけられることから、



今年は実施を決めました。国津神社の宮司さんにお祓いをして頂き火が入りました。火にあたり、煙をかぶって1年間の幸せ願ひ、厄災を祓いました。

また、「カフェバルーン」からは、参加された方に、チャイルドファームで穫れた大根とその葉を使った「ダイコン煮」とおにぎり150人分が振る舞われました。参加者からは、「毎年の恒例行事にして根付かせてほしい」との声がありました。

まちの保健室便り2月号

☎64-8600

健康なばり21計画

生涯自分の口からおいしく食べよう



『生涯自分の口からおいしく食べ、元気にいきいき暮らす』これは誰もが願うことです。そのためには“寝たきりの口”にならないように、それぞれの時代で“噛める口づくり”に取り組んでいかなければなりません。障害を通じた歯と口の健康づくりを！

歯や口が元気だとこんなにすばらしい！～歯があるからできること～

（美しさ）若々しいかおつきを作ります。

たとえば歯が抜けてしまうと、口元の張りがなくなります。ずっと美しくいる為にはお肌のお手入れだけでなく、歯を大切にすることが重要です。

（気力）能力を発揮し集中できます。

舌をはじめ、噛むことに関係する様々な筋肉が働くことで脳の血流量が増加します。

（笑顔）おいしく食べられ、はっきり会話し、笑顔になれます。

うれしい時、悲しい時、怒ったときなど、様々な表情ができるのは顔にある細かい筋肉が複雑に動いているからです。この筋肉は食べる時にも話をするときにも使われます。歯がなくなれば運動が減る為、様々な表情を作る筋肉が衰えてしまいます。

（健康）よく噛んで食べることで病気にかかりにくくなります

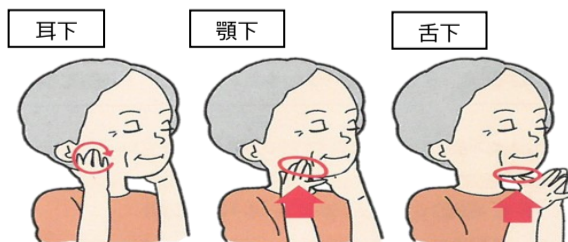
歯や口が健康だといろいろな食材から栄養を十分取れるため、体力や免疫力が上がります。唾液量が増え、消化酵素がたくさんでて消化吸収が上がります。

【歯を大切にし、口の機能を守ることは、自分の健康・命を守ること】

「生きることは食べること」・・・虫歯や歯周病などの病気にならないようにすることが大切。

【毎日の口腔ケアにチャレンジ】

口腔ケアの目的・・・①口の中を清潔にし、虫歯や歯周病などによる歯の喪失や体の病気を予防する。②口の体操、唾液腺マッサージなどで食べる力を維持、向上させる。



＜だ液線マッサージ＞

歯と口を守る為の3本柱・・・①自分に合った正しい歯磨きをマスター

- ②生活リズムを整え、たばこは吸わない、進んで体を鍛える質の良い睡眠
- ③定期的な歯科検診