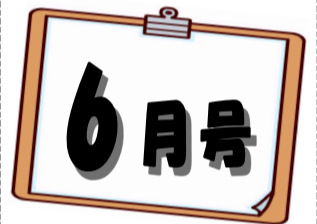




百合が丘 市民センター便り



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

就任にあごうし

山々の緑も一段と色濃くなり5月の爽やかな風が気持ちよい時期になりました。

当協議会の会員の皆様如何お過ごしでしょうか。

第11回定時社員総会に於いて市民センター長に就任致しました東3番町の山田です。

地域づくりの拠点として、また皆様の学習の場、語らいの場として一層開かれた市民センターを目指して頑張りたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

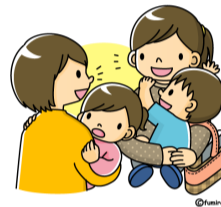
尚市民センターは協議会の事務局も兼任致しており当地域の要として活動してまいりますので是非ご活用下さいます様宜しくお願い致します。

市民センター長 山田睦郎
(事務局長)

Skip広場からお知らせ

6月1日(火) “先生と遊ぼう”

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。室内遊具(ジャングルジム・ぶらんこ)やおもちゃ等で自由に遊んでいただきます。絵本もあるよ!



【今月のあそび】

- ・大型紙芝居
- ・手あそび
- ・ペープサート など

☆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♪**

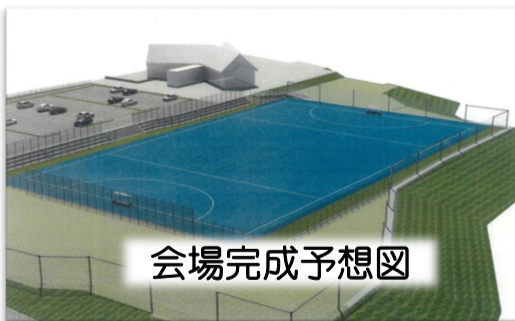
公認フィールドホッケー会場の工事状況のお知らせ

市民センター前に建設中の公認フィールドホッケー会場は工事が進んでいます。完成予想図は次のようになります。

ホッケー場は全面人工芝となります。完成日が決まりましたら広報でお知らせします。

工事期間中は市民センターの入口付近は工事車両の出入りがありますので、ご注意ください。

また、広場の使用はできませんのでご協力をお願いします。



会場完成予想図



2月26日



3月26日



5月29日



4月24日



4月23日

今後は人工芝を敷きます。

教育文化部会・市民センター共同主催

魔法の積み木

カプワールドを開催しました!



毎年恒例のカプワールドを5月3日(金)～5月4日(土)に行いました。

今年で5回目の開催となり、多くの方が創意工夫され“魔法の積み木”に挑戦されました。

また、市民センター館内、屋外では夏まつりでも恒例となっている「まっくろくろすけを探そう!」も行い、楽しい2日間を過ごされました。



公認フィールドホッケー会場工事件う 市民センター又は教育センター周辺の道路工事のお知らせ

公認フィールドホッケー会場工事にもない、百合が丘の外周道路(通称 モミジバ通り)から百合が丘市民センター又は教育センターに入る市道の道路工事が下記の期間に実施されます。工事期間中は誘導員がいますので、誘導員の指示に従い通行してください。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。

1. 規制期間 2019年6月17日～6月28日
2. 規制時間 8時30分～17時
3. その他 片側交互通行となります。誘導員の指示に従って通行をお願いします。



草ひき清掃のご協力ありがとうございました

5月20日～5月26日の期間、駐車場・玄関周り等、センター周辺の草刈清掃が行われました。

市民センターで活動しているサークル会員さん約110名の皆様のご協力を頂き、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疲れさまでした。誠にありがとうございました。



5月25日(土)にスマートフォン(アンドロイド)の基本操作、応用(アプリケーションの使い方)操作の講座を行いました。ガラパゴス携帯からスマートフォンに機種変更したけれどもうまく使いこなせないとの話を多く聞きましたので、講座を開催しました。次回もスマートフォン講座を開きたいと考えています。日が決まりましたら「市民センター便り」に案内をさせていただきます。

主催講座報告

まちの保健室便り6月号

☎ 64-8600

こうして改善! 生活習慣(第3弾)



《 ストレス解消も大切です 》

入浴…ぬるめのお湯にゆっくりつかり副交感神経が刺激され、心身がリラックス

運動…適度な疲労で入眠しやすくなり、気持ちがりフレッシュする効果も! 運動を行う前には準備体操で筋肉をほぐして

ストレッチ…睡眠の前後、筋肉や関節等を痛くない程度に伸ばしてリラックス

音楽…聞くもよし、歌うもよし。静かな曲でリラックス、にぎやかな曲でリフレッシュ

アロマセラピー…ほのかな香りで心身をリラックス。芳香浴、バスオイル、アロママッサージなど好きな方法で

森林浴…公園など、緑の多いところで手軽に森林浴。フィトンチットが爽快感をもたらしリフレッシュします

趣味をもつ…仕事以外の好きなことに熱中して気分転換を!

映画やテレビを見る…特に笑えるもの楽しむもの、心和むものがおすすめ

深呼吸…いつでも、どこでもでき、自律神経の働きを整えます。ゆっくり息を吐き、吐ききったらお腹を膨らませながら鼻から息を吸おう

睡眠…すべての休養の基本です、自分なりのリズムをつくろう

《 眠れない人は～ 》

光

ごく控えめな間接照明が眠りに就きやすいと言われてます。

起きた時にすぐにカーテンを開けて朝日を浴び、体内時計をリセットしましょう

布団

敷布団はある程度硬さのあるものを。柔らかすぎると寝返りがうちにくくなります。

掛け布団は通気性がよく軽いものを気温に応じて重ねて使いましょう。

枕

自分に合った高さで、頭を乗せると若干沈むものを選ぶ

色

寝具は寒色系でまとめ、心を落ち着かせます

快適な睡眠を得るには睡眠環境を整えることも大切です。

