



百合が丘

市民センター便り

1月号

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

ケコーマイレージ

新年明けまして

おめでとう

ございます



旧年中は大変お世話になり誠にありがとうございました。

今年の夏は東京オリンピックが開催されます。オリンピック会場に観戦、又は家庭でテレビ観戦し、各競技の選手を応援して熱くなることでしょう。各選手のパワーを我が地域づくり協議会、そして会員の皆様にいただき、心豊かな地域社会の実現に向けて、皆様の学習の場、語らいの場、健康づくりの場として、役割を担って参ります。

今年もよろしく

お願い申し上げます。

センター長 石山 元吉
事務職員 松田 博美
久保 成雅
増田 智貴
中元 さとみ
岡村 智香子
夜間勤務員 岡村 治人

新春おもちつき大会



〈日時〉 1月4日(土) 10時～12時
〈場所〉 市民センター前アプローチ



お正月恒例の餅つき大会を行います。自由に参加していただいて、自分でお餅をついて、まるめて食べてください。参加申し込みは不要です。



ケコーマイレージ

主催：市民センター

協力：百合が丘まちじゅう元気プロジェクト、caféバルーン



Skip 広場からお知らせ

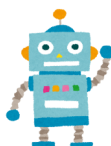


1月14日 火

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、10:00よりホールを開放しています。室内遊具やおもちゃ等で自由に遊んでいただけます。

☆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♪

2020 百合が丘どんど焼き

昨年に引き続き百合が丘どんど焼きを行います。当日は宮司さんにお祓いをしていただき、どんど焼きを行います。

また、ダイコン煮のふるまいを行います。ふるまいは数に限りがありますので、無くなり次第終了します。

〈日時〉 1月12日(日) 10時～11時

※雨天の場合は翌日に順延

〈場所〉 百合が丘市民センター



ケコーマイレージ

お持ち込み受付は9時30分開始

当日お持ち込み出来ない方は1月10日(金)から市民センターで受付いたします。



昨年の様子

しめ縄づくりを開催

昨年に引き続き、青蓮寺の山口繁一さんを講師にお招きし12月21日(土)にお正月に飾るしめ縄づくりを行いました。しめ縄づくりには40名の方が参加し、思いおもいのしめ縄を作っていました。山口さんに指導していただいたおかげで、りっぱなしめ縄が出来上がりました。時間内で完成しなった方はわらを持ち帰って自宅で作成する方もいました。毎年の恒例行事としてやってきたいと思ひます。



百合が丘市民センター及び「ゆこゆこ」利用上の注意事項

平素は百合が丘市民センター、ふれあいサロン「ゆこゆこ」をご利用いただきありがとうございます。この度、両施設をご利用いただく上で名張市市民センター条例の利用制限に加えて、次の示す事項を守っていただくようお願いします。

1. アルコール類(ノンアルコールは省く)の持ち込み、及び飲酒はできません。
2. 各部屋の予約時間は厳守してください。
3. 予約された時間前に、他の利用団体の利用がない場合は15分前から利用できます。
4. 予約をキャンセルするときは、数日前に必ず連絡をお願いします。当日にキャンセルが発生又は無届で使用されなかったときは、利用金をいただく可能性がありますのでご注意ください。
5. 利用した後は必ず清掃をお願いします。

実施期日：令和2年1月1日(水)より

市民センターの花壇に花を植えてもらいました

12月5日(木)に百合小5年生が百合が丘市民センター前の花壇に花を植えくれました。

これは学校と地域とのつながりを作る授業の一環で行われました。まだ花は咲いていませんが、花が咲くのが楽しみです。

是非見にきてください。

地域のボランティアの方が花壇を耕し、肥料を入れて事前の準備をしてくださいました。



真向法体操の体験会を開催

初めての試みで真向法体操の体験会を12月13日(金)に実施しました。健康体操はいろいろありますが、硬くなっている体を柔軟にして歪みを正してよい姿勢を作る健康体操の一つです。

参加された方の感想として体がポカポカしてきて体が軽くなったとの感想をいただきました。

また、この体操を継続して実施して欲しいとのお話がありましたので、来年度検討したいと思ひます。決まりましたら広報等で募集のお知らせをします。



まちの保健室便り1月号

☎ 64-8600

『冬場のヒートショックにご用心!』

ヒートショックという言葉を知っていますか?

ヒートショックは一言でいうと、温度差による身体的ショック症状の事です。

例えば暖房のきいた部屋から寒い場所へ移動した時に血管が収縮することで血圧が急激に上がります。特に風呂に入る時は要注意です。冬場に多いお風呂場の事故ではヒートショックが原因で心筋梗塞・脳梗塞・脳出血を引き起こすこともあります。めまいやふらつきだけの軽い症状の時でも、浴室は滑りやすく、転倒してしまうこともあります。

どんな人に起こりやすいの?

身体の弱い高齢者に最も多くみられる症状ですが、糖尿病や高血圧等の持病がある人、メタボリック症候群あるいは予備軍の人などにも注意が必要です。若い人でもアルコールを摂取した直後の入浴は要注意です。



お風呂でのヒートショックを避けるためには?

- ① 入浴前に脱衣場や浴室を暖かくしておきましょう。
- ② お湯の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- ③ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。浴槽内は水圧がかかっている為、急に立ち上がる際、血管が拡張し脳に行く血液が減り貧血状態になり、この時に一過性の意識障害が起こりやすくなります。
- ④ アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。
- ⑤ 入浴する前に身近な人に一声かけて入浴しましょう。
- ⑥ 入浴前と後に適度な水分補給をしましょう。

41℃以下

