

船木コミセンだより



平成 30 年 5 月 1 日
157 号
船木コミュニティセンター

ゴールデンウィークに入り、人も車も動きが活発になって、世の中はなんとなくあわただしい雰囲気です。ご家庭でも来客や農作業で、忙しい毎日ではないでしょうか。気温も上がり、疲れやすくなってきたように感じます。花や緑の美しい気持ちのよい5月ですが、体調管理に気をつけて、どうぞ元気にお過ごしください。



船木コミセン地域ふれあい講座のお知らせ

「軽やかに歩きましょう アロマ膝ケアトリートメント」

寒い冬のあいだ固まっていた膝を、アロマオイルのトリートメントケアでほぐして、すがすがしい5月の街を、元気よく歩きましょう！

人によっては、1回のケアで、固まって動かなかった膝が伸びて、動けるようになったケースもあるようです。ぜひ、チャレンジしてみてください！

と き 5月15日(火) 10:00~11:30

と ころ 船木コミュニティセンター 2F 研修室

定 員 12名

参加費 1,200円(うち材料費1,000円)

持参物 バスタオル・フェイスタオル各1枚・太ももが楽に出せる短パン
またはハーフパンツ・水分補給用飲料水・筆記用具

申込期間 5月1日(火)~5月11日(金)

申込先 船木コミュニティセンター(☎0848-86-6731)



6月の地域ふれあい講座の予告

りえ先生りえの『なつかしの

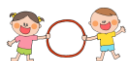


遊び道具で動いてみましょ!』講座

平成30年6月28日(木) 10:00~11:30

船木コミセン 2F 研修室

受講料 200円



子どものころ使った遊び道具、なわとびやフープ、縄ゴムや竹の棒などを使って、いろいろな運動を考えました。年配の方にも負担のかからないような、どなたにも無理のないような運動です。日常のちょっとした時間に手軽にできる運動が、習慣になっていけばよいのではないかと考えています。ぜひお気軽に参加してみてください。

申込先 船木コミセン ☎86-6731

4月8日(日)、船木女性会・JA船木女性部総会が開かれました。研修では『うまい話にご用心』という演題で、いろいろな詐欺に注意するように、熱心に学習しておられました。



4月20日(金)に老人クラブ亀齢会の総会が開かれました。参加人数は多くありませんでしたが、活発な意見交換で今後の活動計画を、発展的に話し合っておられました。




伝言板設置のお知らせ

平成30年度団体登録手続きをありがとうございました。今年度は、利用団体が1増2減となりました。減った方が多いですし、利用人数もあまり多くないように感じています。新たに団体登録をしてメンバーを募集する場合や、現在ある団体でメンバーを増やしたいと思われる場合、コミセンだよりに伝言板を設置いたしますので、どんどんご利用ください。メンバー募集以外にも、知らせたい内容がある場合には、どうぞ気軽にお声をかけてご利用ください。

コミセン下の駐車場について

コミセン下の駐車場に車を止めるときは、田んぼに向かって前向きに駐車していただくようお願いします。また、ごみや吸いがらなどを、道路に放置したり捨てたりしないようお願いします。近所の方に迷惑がかかります。どうぞよろしく願います。

4月9日(月)午前1時37分、島根県を震源地とするマグニチュード5.8の地震が起きました。深夜の大きな揺れに、びっくりして飛び起きた方も多かったのではないのでしょうか。地震はいつ起きるか分かりません。日ごろの備えや地震が起きた時の心構えをよく知って、落ち着いて行動しなければならないと改めて感じました。消防庁の資料から、地震が起きた時、一般家庭で注意する基本事項を参考に挙げてみました。

1. 自宅での基本事項 机などの下で頭を保護し、戸を開けて出入口の確保。あわてて戸外に出ない。
2. 寝ているとき  揺れで目覚めたら寝具やベッドの下に入る。枕元には、厚手の靴下・スリッパ・懐中電灯・携帯ラジオなどをふだんから置いておく。寝室には倒れるものや、頭の上に落ちてくるものを置かない。揺れが収まってから避難。
3. トイレ・風呂使用時  戸を開け避難路を確保。風呂場ではタイルや鏡、トイレでは水洗タンクの落下、ガラスなどに注意。浴槽では風呂ぶたなどをかぶり、揺れが収まってから避難。
4. 台所にいるとき  机などの下に身を伏せる。無理をして火を消さず、揺れが収まるのを待つ。食器棚や冷蔵庫、コンロの調理器具の落下が危険なので、そばを離れる。

いずれにしても、落ち着いて揺れが収まってから行動するのが大切なようです。

5月利用(行事)予定

日	曜	利用(行事)予定	日	曜	利用(行事)予定
1	火	卓球(前),卓球(夜)	16	水	茶道,ミニテニス(前),カラオケ(後) ソフトバレー,バドミントン(夜)
2	水	茶道,ヨガ,ミニテニス(前) ソフトバレー,バドミントン(夜)	17	木	ヨガ,ミニテニス(前) バドミントン・ニュースポーツ,ソフトバレー(夜)
③	木	憲法記念日	18	金	卓球(夜)
④	金	みどりの日	19	土	
⑤	土	こどもの日 	⑳	日	社交ダンス同好会 [本郷西小運動会]
⑥	日		21	月	卓球(前),囲碁,太極拳(後) ミニテニス,ソフトバレー(夜)
7	月	卓球(前),囲碁,太極拳(後) ミニテニス,ソフトバレー(夜)	22	火	卓球(前),卓球(夜)
8	火	卓球(前),卓球(夜)	23	水	ミニテニス,すっきり体操(前),手芸(後) ソフトバレー,バドミントン(夜)
9	水	ミニテニス,すっきり体操(前),手芸(後) ソフトバレー,バドミントン(夜)	24	木	ミニテニス(前),「ハワイアン・フラ」講座(後) バドミントン・ニュースポーツ,ソフトバレー(夜)
10	木	ミニテニス(前),「ハワイアン・フラ」講座(後) バドミントン・ニュースポーツ,ソフトバレー(夜)	25	金	「パッチワークのきほんのき」講座(前) カラオケ,芸能(後),詩吟,卓球(夜)
11	金	手芸(前),カラオケ(後),亀齢会役員会(前・後) 詩吟,卓球(夜)	26	土	
12	土		㉑	日	スポーツ吹き矢交流大会(後)
⑬	日		28	月	大正琴,卓球(前),囲碁,太極拳(後) ミニテニス,ソフトバレー,民謡(夜)
14	月	大正琴,卓球(前),囲碁,太極拳(後) ミニテニス,ソフトバレー,民謡(夜)	29	火	卓球(前),食推(前・後),卓球(夜)
15	火	地域ふれあい講座「軽やかに歩きましょう アロマ膝 ケアトリートメント」,卓球(前),卓球(夜)	30	水	ミニテニス(前),カラオケ(後) ソフトバレー,バドミントン(夜)
略語説明: 前(午前) 後(午後) 夜(夜間)			31	木	ミニテニス(前) バドミントン・ニュースポーツ,ソフトバレー(夜)



お問い合わせ・ご相談は 船木コミュニティセンター

TEL 86-6731 FAX 86-6730

生涯学習相談員 垣井 秋山