



# 竹仁地域センターだより 8月

## 平成28年度 No. 61



### 熱中症に注意！！

熱中症とは、体の中と外の『あつさ』によって引き起る、様々な体の不調です。体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、発症する障害の総称で場合によっては死に至ることもあります。※室内でも熱中症になることもあります。風通しを良くし水分補給してください。

#### もしも熱中症になってしまったら

- 自分**→自分で水が飲めなかったり、脱力感が強く、動けない場合はためらわず救急車を呼んでください。
- 相手**→意識が無い、呼びかけに対しても反応がおかしい、けいれん等を確認した場合は救急車を呼んでください。

#### 熱中症にならないために

- ★暑い場所での長時間の作業やスポーツを避けましょう。
- ★こまめな水分補給と休息を心がけましょう。
- ★できるだけ直射日光に当たらないようにしましょう。



### 救急救命講習のご案内

あなたは、家族、近所の人に救急事態が発生した時に助けられますか？  
いざと言う時のために、救命方法を学びませんか？



“竹仁のえんがわサロン”の日に、東広島市消防局北分署の方々に救急救命やAEDの操作方法をご指導していただきます。是非、この機会に参加してください。何度でも何度でも聞いておいても損はありませんよ。

**8月9日 火曜日 10時から**です。お昼にはカレーライスを食べてくださいね。

(カレーの準備の為予約してくださいね。締め切りは**8月5日(金)**です)

### 地域センターからのお願い

#### ★アクアフェスタ及び生涯学習フェスティバルへの 作品展示の出品者募集

10月1日(土)・2日(日)にアクアフェスタ、11月5日(土)・6日(日)に生涯学習フェスティバルが開催されます。日ごろの成果を発表する場でもありますので、作品展示のご協力をよろしくお願いいたします。

#### ★忘れ物持ち帰りのお願い

傘、帽子等の忘れ物があります。心当たりのある方はお持ち帰りください。特に傘が日ごとに増えています。

#### ★粗大ごみ(可燃)不法投棄持ち帰りのお願い

先日の可燃粗大ごみ日に、収集出来なかったゴミがあります。心当たりの方はお持ち帰りください。



## 主催講座の報告

### ようこそ!男のキッチンスタジオへ!

6月6日、今年度2回目の男の料理講座を開催しました。たくさんの参加者で和気あいあいと美味しい中華ランチが出来上がりました。

『男子すすんで厨房に入りましょう』を合言葉に毎回、料理の腕を上げるべく楽しんでくださっていますよ♪ランチタイムも食後のコーヒータイムも話が弾みます。次回は8月1日(月)です。夏の『おもてなし料理』に挑戦します。



### 今日の献立

- ★ビビンバ ★わかめと鶏肉のスープ
  - ★せん切り野菜のチヂミ
- ビビンバは5種類の具材が入りボリュームたっぷり美味しくかった♪
- ★レシピはセンターにあります。



井原先生の話をもメモにとりながら聞いて、各班に分かれての料理です



## 主催講座の報告

6月10日(金) **転倒予防体操とノルディックウォーキング**の講座を開催しました。

当日は生憎の大雨洪水警報が出ていたので、参加者は5名でした。転倒予防体操と認知症予防の脳の体操もしましたよ。口で漢字を作ったり(山・三・川・等々)、口に2本線を足した漢字(田・目・由・只・等々)を考えました。

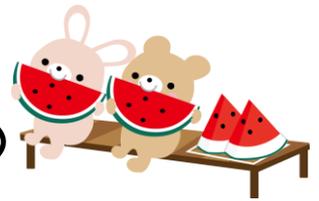
ノルデックのビデオ鑑賞をして、ダイナミックウォーキングのビデオにそって体操をしました。また、ポールを使い20分間ホールを歩きました。汗もいっぱいかきましたよ。

今回は、手作り水羊羹の差し入れもあり、楽しい時間を共有しました。





# 竹仁地域センター8月の予定・利用表



日	月	火	水	木	金	土
	1 男の料理	2 いい友書道会 カントリークラフト 珠算教室	3 書道教室 体育振興会 銭太鼓	4 かたくりの会	5 ノルディック ウォーク	6 すいすい倶楽部 Dream・Dream 夢
7	8 健康ヨガ	9 竹仁のえんがわ 映画観賞 大学生有志の会 珠算教室	10 大人のペン 習字 書道教室 銭太鼓	11 山の日フェス	12 ダックスフンド	13
14	15	16	17 おばちゃんの 知恵袋 書道教室 銭太鼓	18 かたくりの会	19 健康福祉部会	20 Dream・Dream 夢
21	22	23 着物のリメイク 珠算教室 竹仁カラオケパートI	24 銭太鼓	25 すみれの会 体育振興会	26 ダックスフンド	27 竹仁小環境整備 Dream・Dream 夢
28	29 すこやか 運動教室	30 珠算教室 竹仁カラオケパートI	31 銭太鼓			

※7月20日現在で使用許可申請の提出があった団体を記載しています

※赤字は主催講座です

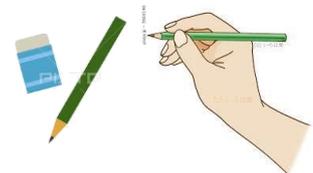
## 主催講座ご参加の案内

毎月第2水曜日、**大人の硬筆**（ペン習字）講座を行っています。

一文字一文字丁寧に教えてもらっています。

日本語の美しさと、難しさを痛感しながら安本麻利枝先生のご指導で頑張って美しい字を目指しています。一緒に学びませんか？受講は無料です。教材（ノート）として100円程度必要です。

参加希望者はセンターまでお問い合わせください。

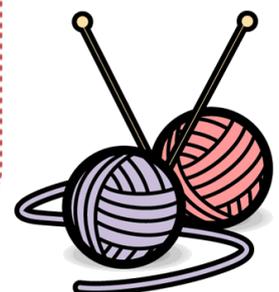


## 同好会へ参加のご案内

★年間6回の予定で、**パン作りと地産地消のお料理づくり**を中心とした**パンジー同好会**が活動中です。隔月第1火曜日です。（原則）美味しいパンづくりを体験しませんか？参加費は500円前後です。

★**編み物教室**のご案内です。毎週木曜日10時～16時で編み物教室の同好会が活動中です。家族の人たちやご自身のものを手作りされています。とても素敵な作品が出来上がっています。

手作りの楽しさを体感しませんか？お問い合わせは地域センターまで。





# 8月・9月の講座のご案内



## ようこそ!男のキッチンスタジオへ!

日時 8月1日(月) 9時半~13時  
 場所 調理室・ホール  
 内容 **男の料理**  
 受講料 無料  
 材料費 500円前後  
 持参物 エプロン・三角巾・手拭タオル・マスク  
 定員 15名程度



## 暮らしの泉『ほっと』

### 着物のリメイク

日時 8月23日(火) 13時~15時  
 場所 研修室  
 講師 水脇 富美子  
 参加費 200円前後  
 定員 15名程度



※着物の帯を利用して携帯ポーチの製作。  
 自宅で眠っている帯をご持参ください。  
 ない方は申し込み時に伝えてください。

## 健康アップ教室

### ノルディックウォーキング講座

日時 8月5日(金) 13時~15時  
 9月2日(金) 13時~15時  
 場所 ホール・地域センター周辺  
 内容 転倒予防体操  
 ノルディックウォーキング  
 受講料 無料  
 定員 20名前後



## 暮らしの泉『ほっと』

### 寄せ植え

日時 9月9日(金) 13時~15時  
 場所 研修室及び玄関前  
 講師 中務 秀子  
 参加費 300円前後  
 定員 なし



※まずは、鉢作りから。  
 10月28日(金)に寄せ植えをます。

## 『竹仁のえんがわ』サロン

### 映画観賞

日時 8月9日(火) 10時から(救急救命)  
 9月13日(火) 10時から  
 場所 ホール  
 参加費 無料



※昼食準備の為、申し込みが必要です  
 ※映画は13時からの予定です。

## 下手でいい 下手がいい

### 絵手紙講座

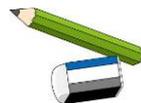
日時 9月28日(水) 13時~15時  
 場所 研修室 or 会議室  
 講師 岡本 京子  
 受講料 無料  
 材料代 200円前後  
 定員 15名程度  
 持参物 新聞一日分・墨汁(100均でOK)  
 絵手紙筆・顔彩または絵の具



## はじめてみよう!

### 大人のペン習字

日時 8月10日(水) 13時半~15時  
 9月14日(水) 13時半~15時  
 場所 研修室  
 講師 安本 麻利枝  
 受講料 無料  
 持参物 鉛筆・筆ペン・消しゴム・ノート  
 定員 15名程度



## 【竹仁地区の世帯数・人口】

世帯数	450戸
人口	1,033人
男	477人
女	556人

平成28年6月末現在

お申し込みは地域センターに、電話または直接お申し込み下さい。定員のある講座は人数になり次第、終了します。竹仁地域センター Tel 082-435-2301

地域センター便り 8月号 No.61  
 発行:竹仁地域センター 7月20日  
 問い合わせ先:435-2301