

西一会館 YOU I センターだより



2016年10月
第19号

〒525-0036 草津市草津町1446-1
TEL 077-562-5448
TEL 077-563-7000
FAX 077-563-7007
ホームページ <http://youandi932.jp/>

福祉講座を開催しました



9月15日(木)に開催した福祉講座では松本公平さんを講師にお招きし、薬を服用するときの注意点を教えていただきました。

誰もが、一度は口にすることがある薬！間違った薬の服用によって効果が強くなりすぎたり、弱くなったりすることがあります。また、副作用が出ることもあるので注意が必要です。

【薬は規則正しく服用しましょう！】

食前・・・食事の約30分前

食間・・・食事と食事の間(食後2～2.5時間後)

食直前・・・食事の約10分前(お箸を持つ直前)

寝る前・・・寝る約20分前

食直後・・・食事のすぐ後(お箸を置いた直後)

時間毎・・・食事とは無関係に一定の時間毎

食後・・・食後30分以内



薬を服用するときは、コップ一杯程度のぬるめの白湯または水がよい！

【白湯、水以外で服用すると・・・】

グレープフルーツジュース・・・分解されるスピードが遅くなり血中濃度が高くなることにより副作用が出る
ことがある

牛乳・・・牛乳の中に含まれるカルシウムと反応して効果が弱くなる

緑茶・紅茶・コーヒー・・・カフェインにより効果や副作用に影響が出る

アルコールでは絶対に飲まないようにしましょう！！

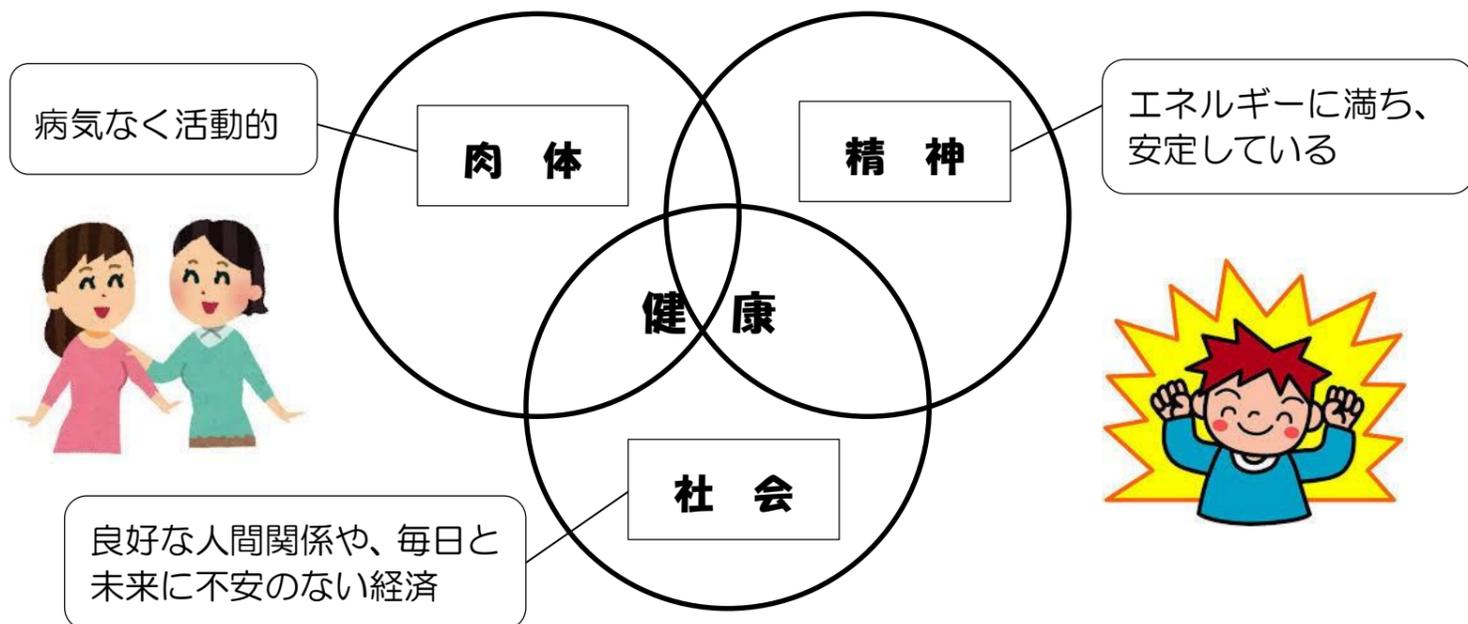


シリーズみんなで考えよう No.19

健康で過ごせるように

健康な生活を送りたいというのは、誰もが願う望みです。健康というと、健康診断の結果ばかりを気にしがちですが、本当に幸せな人生を送るには、体だけが健康であっても足りません。本当の健康とはどういったものなのでしょう。WHO（世界保健機関）が健康を次のように定義しています。

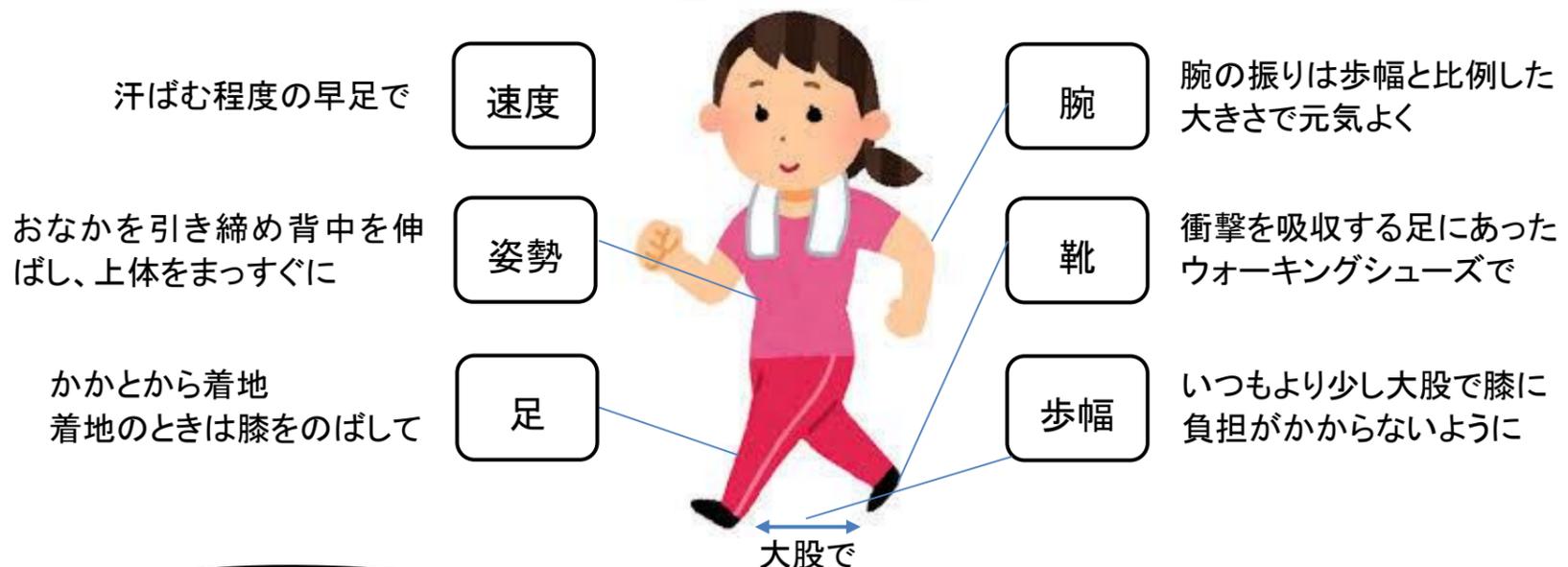
健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。



ウォーキング 始めてみませんか！

ウォーキングには科学的根拠に基づいた運動の医学的効果があることが明らかになりました。健康づくりのためのウォーキングが推奨されています。

- ① 体力増進効果…心肺能力の改善、筋力の強化、転倒・寝たきり予防、姿勢・スタイルの改善など
- ② 医学的効果…冠動脈疾患の予防、大腸がん・糖尿病の予防・改善、骨粗しょう症の予防など
- ③ 心理的効果…リラクゼーション効果
- ④ 社会的効果…新しい仲間の形成



今からでもおそくない
今さらやっても・・・と置いていたら成長できない。あきらめない気持ちが必要。
今からでもおそくない。何にでも挑戦しよう。

今も昔も大切な
100のことば
～菜根譚より～

講座・教室のご案内

料理教室

日時：11/19（土）10：00～
内容：「簡単手ごねパン（ベーコンエピとクリームパン）
コーンスープ」

講師：瀬川咲江
定員：12名程度
場所：西一会館 1階調理室
参加費：500円（材料代）
持ち物：エプロン・三角巾
締切：11/16（水）



なかよしひろば

日時：11/5（土）10：00～
内容：「布ガーランドを作ろう」
（ボンドが乾く時間を利用して簡単クッキーを作ります）

講師：宇都宮 加奈子
対象者：草津小学校区内の子ども（5才～中3）
場所：西一会館 1階食堂・調理室
参加費：200円
持ち物：エプロン・三角巾・手拭タオル・水筒
締切：10/28（金）



※材料準備のため、締め切りは守ってください。

子育てサロン

①リトミック

日時：11/2（水）10：00～
講師：小西貴子
参加費：無料



②ドールハウスを作ろう

日時：11/16（水）10：00～
参加費：無料

※各回共通

定員：各回親子15組程度
場所：西一会館 2階多目的室
持ち物：着替え・お茶

おはなし会

毎週金曜日 11：00～（10/28は休み）
内容：絵本や紙芝居を見たり、リズム遊びをしたりします。
参加費：無料【当日参加OK】
場所：西一会館 2階教養娯楽室（親子の広場）

子育て講座

日時：11/12（土）10：00～
内容：「ウィンナーロールを作ろう（1組2個）」

講師：澤田裕美
定員：親子15組
場所：西一会館 1階調理室
参加費：親子1組500円
持ち物：エプロン・三角巾・水筒
締切：11/4（金）
対象者：草津小学校区内の親子（5才～中3）



ほっと事業

日時：11/2（水）・11/9（水）
11/16（水） 10：00～12：00

内容：「エコクラフトのかばん作り」

講師：宇都宮 加奈子
定員：15名程度
場所：西一会館 2階大会議室
参加費：2,000円
持ち物：ハサミ・定規・鉛筆・洗濯バサミ10～20個
目打ちかマイナスドライバー
締切：10/14（金）



文化祭

～出会いづくりでまちづくり～

日時：10/29（土） 9：00～14：20

場所：西一会館

9：00～オープニング（鼓笛隊）

《玄関前》

9：20～第1部ステージ発表

《2階多目的室》

11：30～模擬店

《玄関前》

13：00～第2部ステージ発表

《2階多目的室》



※展示コーナー・プレゼントコーナーもあります。



申し込み方法

西一会館 YOU I センター（NPO法人ユウ・アンド・アイ）まで参加費を添えて、お申し込みください。定員になり次第、締め切らせていただきます。直前のキャンセルの場合は、費用をお返しできない場合があります。ユウ・アンド・アイのホームページからもお申し込みいただけます。
ホームページ <http://youandi932.jp/>





10月行事カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
						1 サロン開放 高齢者ふれあいサロン
2 休館日	3 鼓笛教室 テスト前学習 セルフマッサージ カラオケ教室	4 書道教室 姿勢UP教室 テスト前学習 配食	5 テスト前学習 ほっと事業(楽器) 子育てサロン	6 小学生自主活動学級 百歳体操・健康相談 フランス料理教室 編み物教室	7 中3特進教室 珠算教室 民謡教室 子育ておはなし会	8 サロン開放 健康マージャン
9 休館日	10 体育の日 (休館日)	11 姿勢UP教室 配食	12 放課後学びの教室 ほっと事業(料理)	13 小学生自主活動学級 百歳体操 健康相談 手話教室	14 珠算教室・絵手紙教室 ほっと事業(折り紙) 子育ておはなし会 中3特進教室	15 サロン開放 健康マージャン
16 休館日	17 鼓笛教室・子ども英語 中学生自主活動学級 セルフマッサージ カラオケ教室	18 書道教室 姿勢UP教室 生花教室 配食	19 放課後学びの教室 ほっと事業(楽器)	20 小学生自主活動学級 百歳体操・健康相談 手話教室 編み物教室	21 珠算教室 子育ておはなし会 民謡教室 中3特進教室	22 サロン開放 なかよしひろば(AM) 子育て講座(PM)
23 休館日	24 鼓笛教室 子育てサロン	25 書道教室 姿勢UP教室 草木染教室	26 放課後学びの教室 ほっと事業(GG)	27 小学生自主活動学級 百歳体操 健康相談 手話教室	28 中学生自主活動学級 珠算教室 生花教室	29 会館文化祭
30 休館日	31					

草津市指定ごみ袋等を取り扱っています【指定ごみ袋、粗大ごみ処理券の引き換え及び販売】