

# 西一会館 YOU I センターだより



2015年11月  
第8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/>

## 草津学区区民大運動会

10月4日、秋晴れのなか、草津小学校で、草津学区区民大運動会が開催されました。1位・・・砂原 2位・・・本六 3位・・・宮町 おめでとうございます！



## 小学生自主活 いもほり



10月15日(木)、6月はじめに苗を植えたサツマイモを収穫しました。大きなおいもがゴロゴロといっぱいとれました。

見てみて～♪とれたよ～





# シリーズみんなで考えよう No.8

## 食育について

食欲の秋です。寒い冬にそなえてしっかり食べて体力を養いましょう。そのためにも自身や家族の食生活を見直して、改善を図ってみませんか。

### ご存じですか？

毎年6月1日～30日は食育月間、毎月19日は食育の日として国で決められています。

### 食育の3つのねらいとは

- 1.選食力をやしなう・・・安心・安全な食材を正しく選ぶことで健康になる。
- 2.食事マナーを身につける・・・家族団らんを通じてマナーを学ぶ  
(お箸の持ち方、食器の並べ方等、食事の基本的マナー)
- 3.地球の食を考える・・・「食」について、自分のことだけでなくグローバルな視点で考えましょう

料理研究家 服部幸應氏は「食育」の要点を次のように述べておられます。

- 1、旬の食べ物をしっかり食べること(おいしい、栄養価が高い、価格が安い)
- 2、和食を見直しましょう(和食はヘルシーです)
- 3、よく噛んで食べましょう(肥満予防、味覚の発達、胃腸の調子を整える等)
- 4、6つの『こ食』に気を付けましょう

- 孤食(食卓で一人食べる事)・・・好き嫌いが増える ※1
- 個食(家族ばらばらに自分の好きなものを食べる) ※2
- 固食(自分の好きな決まったものしか食べない) ※3
- 粉食(粉製品を主食として好んで食べる)
- 小食(いつも食欲がなく、食べる量が少ない)
- 濃食(味の濃いものを好んで食べる)

※1・・・好き嫌いが増え、コミュニケーション能力やマナーが身につかなくなる)

※2・3・・・いつも自分の好きなものを食べられる環境は、身勝手にわがままな性格や子どものキレやすさにつながってしまう)

- 5、ひと手間かけて安全に食べましょう・・・洗う、茹でる、湯通し、皮をむく、切り取る、塩・酢で洗う等
- 6、いただきます、ごちそうさまは・・・生き物をいただくこと・生産者の方々へ・料理をしてくれた方へ  
食べられる幸せに感謝を表す

- 7、家族で囲む笑いのある食卓を心がけましょう・・・

- 食事のときはテレビを消すこと ●一汁一菜は手作りで ●食事中は楽しい会話を
- 親子で食材の買い物に行きましょう
- ダイニングの環境(明かり、いす、テーブルの配置)を一度見直してみませんか





# 講座・教室のご案内

## お正月の寄せ植え教室

日時：12/18(金) 13:30~15:30  
内容：松竹梅の寄せ植え  
定員：15名  
場所：西一教育集会所学習室B  
参加費：2,000円(材料費)  
持ち物：移植ごて・エプロン  
締切：12/4(金)



## 子育て講座～キャンドルを作ろう～

日時：12/19(土) 10:00~12:00  
対象者：草津小学校区内の親子(5才~中3)  
内容：好きなキャラクターのキャンドル作り  
定員：親子10組  
場所：西一会館調理室  
参加費：300円(教材費)  
持ち物：クレヨン(油性)・カッター・エプロン・  
大人・子ども用ゴム手袋(軍手)  
締切：12/10(木)



## しめ縄教室

日時：12/25(金) 13:30~15:30  
内容：わらでしめ縄を作ります。  
定員：15名  
場所：西一教育集会所学習室B  
参加費：400円(材料費)  
持ち物：はさみ(わらを切ります)  
締切：12/11(金)



## なかよしひろば

日時：12/24(木) 10:00~12:00  
内容：クリスマスのお菓子作り  
対象者：草津小学校区内の子ども(5才~中3)  
場所：西一会館 調理室  
参加費：100円(材料費)  
持ち物：エプロン・三角巾・マスク  
締切：12/18(金)



## ほっと事業

### ①歌声サロン

日時：①11/18(水) 13:30~15:30  
②12/16(水) 13:30~15:30  
③1/20(水) 13:30~15:30

内容：みんなで楽しく歌いましょう。

定員：各回25名

場所：西一会館大会議室

参加費：各回500円(お茶代他)



### ②寄せ植え

日時：12/2(水) 13:30~15:30

内容：洋風の寄せ植え

定員：20名

場所：西一会館大会議室

参加費：2,000円(材料費)

持ち物：移植ごて

締切：11/25(水)



## 子育てサロン

①日時：12/2(水) 10:00~12:00

内容：「クリスマス飾りを作ろう」

②日時：12/9(水) 10:00~12:00

内容：「クリスマスコンサート」

③日時：12/14(月) 10:00~12:00

内容：「クリスマス会」

定員：各回親子15組程度

場所：西一会館教養娯楽室(親子の広場)

参加費：①②無料③200円(プレゼント代)

持ち物：着替え・お茶



## 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)まで参加費をお持ちのうえ、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。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/>



# 11月行事カレンダー



| 日         | 月                                | 火   | 水                       | 木  | 金   | 土                    |
|-----------|----------------------------------|---|-------------------------|--|---|----------------------|
| 1<br>休館日  | 2<br>サロンAM 休み<br>カラオケ教室          | 3<br>休館日  | 4<br>放課後学びの教室<br>子育てサロン | 5<br>パソコン教室<br>編み物教室<br>健康相談<br>百歳体操       | 6<br>珠算教室<br>お気楽ピクニック<br>中3特進<br>子育ておはなし会           | 7<br>サロン<br>健康麻雀     |
| 8<br>休館日  | 9                                | 10<br>配食<br>知-IT@ビ`ツ教室<br>書道教室                  | 11<br>放課後学びの教室<br>ほっと事業 | 12<br>パソコン教室<br>健康相談<br>百歳体操               | 13<br>珠算教室・環境講座<br>お気楽ピクニック<br>中3特進・ほっと<br>子育ておはなし会 | 14<br>サロン            |
| 15<br>休館日 | 16<br>子ども英語<br>テスト前学習会<br>カラオケ教室 | 17<br>配食<br>テスト前学習会<br>知-IT@ビ`ツ教室<br>書道教室・生花教室  | 18<br>テスト前学習会<br>ほっと事業  | 19<br>パソコン教室<br>編み物教室<br>健康相談・百歳体操<br>小自主活 | 20<br>珠算教室<br>お気楽ピクニック<br>中3特進<br>子育ておはなし会          | 21<br>サロン<br>健康麻雀    |
| 22<br>休館日 | 23<br>休館日                        | 24<br>配食<br>知-IT@ビ`ツ教室<br>書道教室<br>ワア`デ`ザ`イン`ル`ス | 25<br>子育てサロン<br>ほっと事業   | 26<br>パソコン教室<br>健康相談<br>百歳体操<br>小自主活       | 27<br>珠算教室<br>中3特進<br>子育ておはなし会                      | 28<br>サロン<br>なかよしひろば |
| 29<br>休館日 | 30                               |   |                         |  |   |                      |

草津市指定ごみ袋を取り扱っています

★指定ごみ袋…引き換え及び販売

★粗大ごみ処理券…販売