

西一会館 YOU I センターだより



NPO法人
ヌウ・アンド・アイ

2016年5月
第14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/>

2016年度の講座・教室を紹介します。

【子どもたちの教室】

＜教室＞

- ・珠算教室
- ・書道教室
- ・子ども英語教室

＜教育・仲間づくり＞

- ・放課後学びの教室
- ・自主活動学級
- ・中3特進教室
- ・地域学習
- ・教室開放
- ・鼓笛教室
- ・子育て講座
- ・なかよしひろば

＜子育て支援＞

- ・子育てサロン
- ・子育ておはなし会
- ・親子広場の開放

【大人の講座・教室】

＜文化講座・教室＞

- ・料理教室
- ・創作教室
- ・お気楽ビクス教室
- ・ピラティス教室
- ・民謡教室
- ・生け花教室
- ・自分でできる健康法
- ・園芸教室
- ・しめ縄教室
- ・人権学習講座
- ・福祉講座
- ・環境学習講座

【高齢者の講座・教室】

＜ほっと事業＞

- ・創作教室
- ・楽器演奏
- ・料理、お菓子づくり教室
- ・グランドゴルフ
- ・カラオケ教室
- ・歌声サロン

＜関連事業＞

- ・百歳体操
- ・健康相談



書道教室



料理教室



歌声サロン

講座の募集は、毎月の会館だよりの『講座・教室のご案内』コーナーでお知らせします。また、ホームページでも講座の募集や活動の様子をご覧いただけます。ご活用ください。

4月、仕事や学校・転居などで環境が変わり、最初のうちは張り切っていたのに5月の連休明け頃からなんとなく気分が落ち込む、疲れやすい、仕事や勉強、家事などに集中できない、眠れない、などという経験はありませんか。このような症状は「五月病」とよく言われています。精神的な症状だけでなく、食欲不振や胃の痛み、めまい、動悸などの症状を訴える人も多く、新しい環境の変化についていけないあせりやストレスが、知らず知らずのうちに体の症状となって出てくるのです。

症状がでたら・・・

- ・趣味やスポーツでストレスを解消する
- ・たっぷり寝る
- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・好きな音楽を聞く
- ・アロマテラピーなどでリラックスする
- ・映画や絵画展、コンサート、小旅行に出かける
- ・友人や先輩などに、話を聞いてもらう

このような方法を試みると、多くの場合、1～2か月で自然とその状態から脱することができると言われています。

一人でゆっくり過ごすことも効果的ですが、人とのコミュニケーションの機会を大切にしましょう。信頼できる相手に悩みを話すだけでもストレスは軽減されます。また、相手も同じような悩みを持っていたらその悩みを分かち合うことで気持ちが楽になることもあります。

周囲に悩んでいる人がいたら・・・

- ・積極的に声をかけて、最後まで嫌がらず相手の話を聞く
- ・相手の話を即座に否定しない
- ・「頑張れ」と声をかけたり、「怠けている」「根性がない」と叱ったりしない



「今も昔も大切な100のことば」を、シリーズで掲載します。

励ましたり、責めたり怒ったりすることは逆効果になることがあります。ひたすら聞き役に回って本人の話をゆっくり聞いて、温かく見守ることが大切です。

う～んいい言葉だ

えがおで
あいさつを
しよう

「あいさつは人とのコミュニケーションのはじまり。まず、自分から明るい笑顔であいさつをしよう。」

〈菜根譚より〉

講座・教室のご案内

料理教室

日時：6/2（木）9：30～
内容：「**チーズ入りライスコロッケ**
ジャガイモのスープ
ミモザサラダ」

講師：加納邦康
定員：15名
場所：西一会館 1階調理室
参加費：500円
持ち物：エプロン・三角巾
締切：5/26（木）



なかよしひろば

日時：6/25（土）10：00～
内容：「**三色だんごを作って食べよう**」
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階調理室・食堂
参加費：100円
持ち物：エプロン・三角巾・マスク・水筒
締切：6/22（水）



子育てサロン

①日時：6/15（水）10：00～
内容：「**体を動かして遊ぼう**」
講師：ぴよんぴよんKIDS
②日時：6/29（水）10：00～
内容：「**七夕飾りを作ろう**」

定員：各回親子15組程度
場所：西一会館 2階教養娯楽室（親子の広場）
参加費：無料
持ち物：着替え・お茶



ほっと事業

①日時：6/1・15（水）13：30～
内容：「**楽器演奏**」
講師：竹内昌子
定員：10名
場所：西一会館 2階大会議室
参加費：無料
締切：5/31（火）



②日時：6/10（金）13：30～
内容：「**折り紙**」
講師：前川恵
定員：10名
場所：西一会館 2階研修室
参加費：500円程度
持ち物：はさみ
締切：5/31（火）



おはなし会

毎週金曜日11：00～（5/6はお休み）
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）



民謡教室

日時：5月～ 毎月第1・3金曜日 10：00～
内容：「**花笠音頭、ソーラン節など楽しく歌いましょう**」
講師：坂根多美彦
定員：15名
場所：西一会館 2階小会議室
参加費：300円（資料代）
持ち物：筆記用具



放課後学びの教室

日時：5/18（水）から全30回
16：15～17：00
内容：「**基礎的な学力を身につけよう**」
対象者：草津小学校区内の1年生～4年生
場所：教育集会所 1階学習室
参加費：無料
持ち物：筆記用具・宿題や自主学习など



草木染め～自然の色使いを楽しもう～

日時：5/24（火）10：00～
内容：「**スカーフをピンクに染めます**」
講師：小宮山美恵・荻原恭子
定員：15名
場所：教育集会所 1階学習室B
参加費：1,500円
締切：5/17（火）



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。
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/>





5月行事カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2	3 休館日 鼓笛発表 (地守神社祭)	4 休館日	5 休館日	6 民謡教室	7 サロン開放 健康麻雀
8 休館日	9 ピラティス教室 カラオケ教室	10 生け花教室 書道教室(毛) 配食	11 ほっと事業 子育てサロン 鼓笛教室	12 お気楽ビクス教室 鼓笛教室	13 子育ておはなし会 ほっと事業 珠算教室	14 サロン開放
15 休館日	16 ピラティス教室 子ども英語教室	17 書道教室(硬) 配食	18 放課後学びの教室	19 お気楽ビクス教室 編み物教室 鼓笛教室	20 民謡教室 子育ておはなし会 珠算教室	21 なかよしひろば 健康麻雀
22 休館日 鼓笛発表 (いきいきふれあい 大運動会)	23 ピラティス教室 カラオケ教室	24 草木染め教室 書道教室(毛) テスト前学習会	25 ほっと事業 子育てサロン テスト前学習会	26 お気楽ビクス教室 編み物教室 小学生自主活 テスト前学習会	27 子育ておはなし会 珠算教室	28 サロン開放 健康麻雀
29 休館日	30 ピラティス教室 中学生自主活	31 配食				

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】