

西一会館 YOU I センターだより



2017年5月
第26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/>

2017年度の主な行事

指定管理、3年目になりました。少しでも多くの方に会館を利用していただくために講座、教室等を計画しています。

《今年度新たに始まる教室》

大人の書道教室 … 原則毎月第1・3火曜日 14:00~15:30
ペン習字を中心に

創作教室 (3回) … 藍染め教室

園芸教室 (2回) … 11月 (寒蘭)
12月 (松竹梅寄せ植え)



《提案事業》

高齢者ふれあいサロン (7月・11月)

平和祈念 映画上映会 『アオギリにたくして』 8月



《人権学習講座》

人権コンサート 丘につづく径 (おかにつづくみち) 5月

人権映画会 「ある精肉店のはなし」 11月

《第41回 西一会館文化祭》

10月28日 (土)



出会うづくりで まちづくり

シリーズみんなで考えよう

№26

4月、仕事や学校・転居などで環境が変わり、体力面だけでなく、精神面でもストレスをためて生活していませんか。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おり、そういった状態を「5月病」と言うこともあります。

ストレス度を測るテストもいくつかあります。一度、自分のストレス度を測ってみませんか？

ストレス度 チェック！

- | | |
|--|--|
| 1 <input type="checkbox"/> よくかぜをひくし、かぜがなおりにくい | 2 <input type="checkbox"/> 手、足が冷たいことが多い |
| 3 <input type="checkbox"/> 手のひらや、わきの下に汗をかくことが多い | 4 <input type="checkbox"/> 急に息苦しくなることがある |
| 5 <input type="checkbox"/> どうきがすることがある | 6 <input type="checkbox"/> 胸が痛くなることがある |
| 7 <input type="checkbox"/> 頭がすっきりしない(頭が重い) | 8 <input type="checkbox"/> 目がよく疲れる |
| 9 <input type="checkbox"/> 鼻づまいがすることがある | 10 <input type="checkbox"/> めまいを感じることもある |
| 11 <input type="checkbox"/> 立ちくらみしそうになる | 12 <input type="checkbox"/> 耳鳴りがすることがある |
| 13 <input type="checkbox"/> 口の中が荒れたり、ただれたりすることがある | 14 <input type="checkbox"/> のどが痛くなること多い |
| 15 <input type="checkbox"/> 舌が白くなっていることがある | 16 <input type="checkbox"/> 好きなものでも食べる気がしない |
| 17 <input type="checkbox"/> いつも食べ物胃にもたれるような気がする | |
| 18 <input type="checkbox"/> 腹が張ったり、痛んだり、下痢や便秘をすることがよくある | 19 <input type="checkbox"/> 肩がこりやすい |
| 20 <input type="checkbox"/> 背中や腰が痛くなることがある | 21 <input type="checkbox"/> なかなか疲れが取れない |
| 22 <input type="checkbox"/> このごろ体重が減った | 23 <input type="checkbox"/> 何かするとすぐに疲れる |
| 24 <input type="checkbox"/> 気持ちよく起きられないことがよくある | 25 <input type="checkbox"/> 仕事をやる気がおこらない |
| 26 <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い | 27 <input type="checkbox"/> 夢を見ること多い |
| 28 <input type="checkbox"/> 夜中に目が覚めたあと、なかなか寝付けない | 29 <input type="checkbox"/> 人と付き合うのがおっくうになってきた |
| 30 <input type="checkbox"/> ちょっとしたことでも腹がたったり、いらいらしそうになったりすることが多い | |

チェックの数が、

- 0～5 の人 … 今のところストレスがほとんどなく、問題がありません。このまま健康の維持に努めてください。
- 6～12 の人 … 軽度のストレス状態で心にストレスがたまっている状態です。睡眠を多めにとったり、気分転換を図ったりすることで自分で回復可能な段階です。
- 13以上の人 … ストレスがだいぶたまっている状態で、ご自分で不調を感じている方が多いかもしれません。症状によっては、早めに医師やカウンセラーに相談してみることも必要でしょう。

このほかに、

- ・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

ことなどもストレスをためないことにつながりますね。

～今月の「ココロにしみる五行歌～

出会いが
輝きを持つのは
後になつてから
目の前の出会いを
大切にすること

※今年度、センターだよりの2ページには、少しゆったりしていただけるコーナーとして、「ココロにしみる五行歌」を連載することになりました。
心に響く言葉や名言をお楽しみください。

講座・教室のご案内

人権学習講座

日時：5月26日（金）19：30～21：00
内容：人権コンサート
講師：「^{おか}丘につづく^{みち}径」さん
定員：なし
場所：西一会館 大会議室
参加費：無料
締切：当日参加OK



子育て講座

日時：6月24日（土）10：00～
内容：デコ巻き寿司を作ろう
講師：瀬川咲江さん
定員：親子10組程度
場所：西一会館 調理室
参加費：1組500円
持ち物：巻きす、お茶、エプロン、三角巾
締切：6月16日（金）



福祉講座

日時：6月23日（金）
内容：お出かけドクターとお気軽トーク
講師：大西淳夫さん
定員：なし
場所：西一会館 大会議室
参加費：無料



子育てサロン

- ①日時：6月14日（水）10：00～
内容：「リトミック」
講師：小西貴子さん
- ②日時：6月28日（水）10：00～
内容：「七夕飾りを作ろう」
講師：草津市ファミリーサポートセンターさん
場所：西一会館 多目的室
参加費：無料
持ち物：着替え、お茶
定員：各回親子15組程度



放課後学びの教室

日時：5月17日（水）～
水曜日 全30回
16：15～17：00
内容：基礎的な学力をつける
対象：草津小学校区の子ども（小1～小3）
場所：西一教育集会所
参加費：無料
持ち物：筆記用具、宿題、
やってみようと思う学習



なかよしひろば

日時：6月17日（土）10：00～
内容：音楽コンサート&缶バッジを作ろう
講師：GINLALA（ギンララ）さん
対象者：草津小学校区内の子ども（5才～中3）
場所：西一会館 多目的室・大会議室
参加費：100円
持ち物：水筒
締切：6月14日（水）



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/>



サークル：2015はっぴいすまいる会員募集

活動日：毎月第1・2・3 火曜日
10：00～12：00まで

活動内容：第1：スローエアロビクス
第2：スローエアロビクス
第3：バランスボール

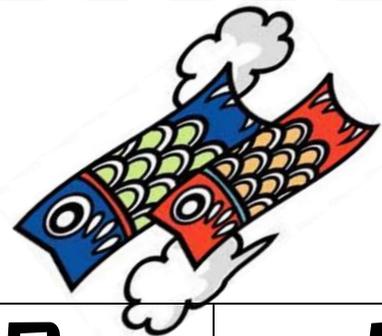
場所：西一教育集会所 2階集会所

入会費：500円

参加費：500円/1回

☆年齢問わず、初心者大歓迎！！

お問い合わせ：077-562-1516（木南まで）



5月行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 カラオケ教室	2	3 憲法記念日 休館日 町内祭礼	4 みどりの日 休館日	5 こどもの日 休館日	6 サロン開放 健康マーじゃん
7 休館日	8	9 生け花教室 姿勢アップ教室 書道教室（児・成） 配食	10 子育てサロン 鼓笛教室 ほっと事業（歌声）	11 鼓笛教室 健康相談・百歳体操 編み物教室	12 おはなし会 民謡教室 珠算教室 ほっと事業（折紙）	13 NPO 総会 サロン開放 健康マーじゃん
14 休館日	15 子ども英語 カラオケ教室	16 姿勢アップ教室 書道教室（児） 配食	17 料理教室（西洋料理） ほっと事業（GG） 放課後学び	18 鼓笛教室 健康相談・百歳体操 編み物教室	19 おはなし会 珠算教室	20 サロン中止 （女性部大祭のため）
21 休館日	22	23 姿勢アップ教室 書道教室（児・成） テスト前学習会 配食	24 子育てサロン ほっと事業（料理） テスト前学習会	25 小学生自主活動学級 テスト前学習会	26 おはなし会 民謡教室 珠算教室 人権学習講座（コンサート）	27 なかよしひろば 健康マーじゃん
28 休館日	29 中学生自主活動学級	30	31			



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（従来通り）

★粗大ごみ処理券…販売（新規取り扱い）