

西一会館 YOU I センターだより

NPO法人
ユウ・アンド・アイ

2015年6月
第3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/>

今年も鼓笛隊が元気に発表しました



5月3日(日)に「地守神社祭」が開催されました。天候にも恵まれ5月の爽やかな風によって子どもの日を目の前に鼓笛隊の子ども達は元気よく演奏しました。

また、5月24日(日)に開催されました「いきいきふれあい大運動会」にも参加しました。

(ホームページにも掲載しています。ぜひご覧ください。)

シリーズみんなで考えよう No.3

基本的な人権の一つに「健康であること」があげられます。

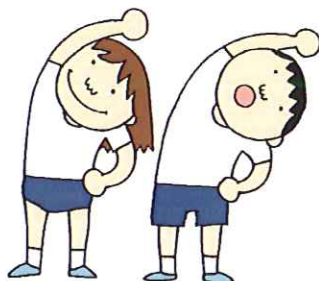
人権が守られる協働のまちづくりを進めています。一人ひとりの人権が尊重され、健康でいきいきと安心して暮らせるまちづくりを進めていくには、一人ひとりが自分の健康について考えていくことも大切です。

そこで今回、地域のみなさま（特に高齢者の方々）と健康について考えてみたいと思います。

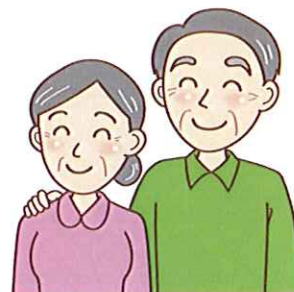
健康に必要な3つの側面



精神的な側面



肉体的な側面



社会的な側面

この3つが健全であることが健康といわれています

A 老化の五悪

⇒

B 健康保持の対策

- 1 ストレス・心配事
- 2 運動不足
- 3 食生活の乱れ
- 4 仲間がいないこと
- 5 頭を使わないこと



- 1 くよくよしない
- 2 毎日散歩をする
- 3 いろいろなものを食べる
- 4 仲間をつくる
- 5 新聞を読む・テレビをみる

改善へのステップ（ご自分でチェックしてみてください）

1. Aの中で自分にあてはまるものを選びその原因（理由）をみつける
2. どうしても自分にできないものや無理なものは除く
3. ちょっと頑張れば（工夫すれば）できるものを見つける
4. 自分のできる範囲目標（計画）をつくる
5. 1ヵ月間休まず実行する・・・継続する（仲間を見つけて一緒に行く・集まる・話し合う）

西一会館では毎週木曜日（9：30～11：30）に健康相談を行っています。
お気軽に西一会館にお越しください。

平成27年度草津市職員採用試験のお知らせ

今年度の草津市職員採用試験、上級職・保育士・幼稚園教諭Aの受付が6月1日（月）から始まります。申込みに必要な書類は草津市ホームページからダウンロードする他、草津市役所総合政策部職員課人材育成グループで交付（5月26日より）となります。詳しくは職員課人材育成グループ（市役所7階 TEL 077-561-2314）までお問合せください。

講座・教室のご案内

パッチワーク教室

日時：6/29～10/26 13:30～
月曜日（全12回）
内容：タウンバッグ作り
定員：10名
参加費：3,000円（材料代）
場所：西一会館大会議室
持ち物：裁縫道具
ものさし



韓国料理教室

日時：6/26（金）10:00～
内容：チヂミ・デザート
定員：12名程度
参加費：500円（材料代）
場所：西一会館調理室
持ち物：エプロン、三角巾



お菓子作り教室(お楽しみデザート)

日時：7/3（金）10:00～13:00
内容：ケーキサレ（塩味のパウンドケーキ）
定員：12名
参加費：600円（材料代）
場所：西一会館調理室
持ち物：エプロン・三角巾



ほっと事業(概ね60歳以上の方対象)

①日時：7/1・15（水）13:30～
内容：「楽器演奏」
参加費：無料
場所：西一会館大会議室

②日時：7/10（金）13:30～
内容：「折り紙」
参加費：600円（材料代）
場所：西一会館小会議室



子育てサロン

日時・内容
① 7/15（水）10:00～
「フープを使って遊ぼう」
定員：各親子15組程度
参加費：無料
場所：西一会館教養娯楽室
（親子の広場）
持ち物：着替え・お茶・汗ふきタオル



なかよしひろば

日時：7/21（火）10:00～
内容：ミルクアイスを作ろう
対象者：草津小学校区内の子ども（5才～中3）
参加費：100円（材料代）
場所：西一会館調理室
持ち物：水筒・エプロン
手ふきタオル



おはなし会

毎週金曜日 11:00～
内容：絵本や紙芝居・リズム遊び
参加費：無料【当日参加OK】
場所：西一会館教養娯楽室（親子の広場）

人権学習講座

日時：7/10（金）19:30～21:00
内容：人権コンサート
参加費：無料
場所：西一会館大会議室
講師：歩°歩°

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/>

6月行事カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 書道教室 入-アロカ`ツ教室	3 ほっと事業 放課後学びの教室	4 健康相談 百歳体操 小学校自主活 編み物教室	5 珠算教室 子育ておはなし会	6 サロン開放 健康麻雀
7 休館日	8 中学校自主活 (開講式) カラオケ教室	9 書道教室 入-アロカ`ツ教室 フワ-デザ`イリュス 配食	10 ほっと事業 放課後学びの教室 子育てサロン	11 健康相談 百歳体操 小学校自主活	12 珠算教室 子育ておはなし会 ほっと事業	13 サロン開放
14 休館日	15 子ども英語教室	16 生け花教室 入-アロカ`ツ教室 配食	17 ほっと事業 放課後学びの教室	18 健康相談 百歳体操 小学校自主活 テスト前学習会(中) 編み物教室	19 珠算教室 子育ておはなし会 テスト前学習会(中)	20 サロン開放 なかよしひろば 健康麻雀
21 休館日	22 テスト前学習会(中)	23 書道教室 入-アロカ`ツ教室 配食	24 子育てサロン	25 健康相談 百歳体操 小学校自主活	26 子育ておはなし会 韓国料理教室	27 サロン開放
28 休館日	29 パッチワーク教室 カラオケ教室	30 書道教室 フワ-デザ`イリュス				

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)