

西一会館 YOU I センターだより



2018年8月
第41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/>

七夕飾りを作りました



7月4日(水)子育てサロン

三角つなぎ、流れ星、スイカ、ひこ星、織り姫の飾りと短冊に願い事を書きました。のりを使ってつなげたり、小さなシールを指先を使って貼ったりと夢中になって飾り付けをしていました。雨が降っていたので、飾りは家に帰ってから笹につけることにしたのですが、出来上がった飾りを両手で持ってみんなで見せ合っていました。

七夕飾りを作った後は、そうめんを食べました。



7月5日(木)自主活動学級

小学生の子どもたちは、先生が準備してくださった説明の紙を見ながら自分たちで工夫して作り、難しいところも教え合いながら助け合って作っていました。カラフルでかわいい飾りがたくさんできました。短冊には、「みんなが幸せになりますように」「元気ですごせますように」など、子どもたちのやさしい気持ちが見られました。



～出会いづくりでまちづくり～

ご存知ですか 健康寿命

6月14日福祉講座「健康寿命を延ばすには」(講師:松本公平さん)で、健康で長生きするための色々なことについて学びました。

今後ますます高齢化が進む中で、自分の余命を認識し、少しでも健康な人生を送ることが大切です。

健康寿命とは・・・

『人の世話を受けずに支障なく生活できる期間』

男子・・・72歳 女子・・・75歳 (2016 ニッセイ基礎研)

平均寿命は？

男子・・・81歳 女子・・・87歳 (厚労省 2016 年)

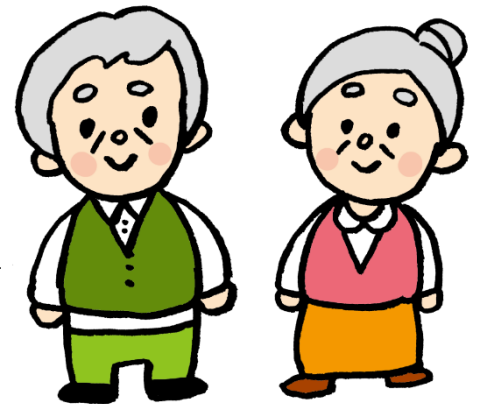
平均寿命 — 健康寿命 の 差

男性 81歳 — 72歳 = ※9年

女性 87歳 — 75歳 = ※12年

※この差の9年、12年は2つのことを意味します。

- ①自分で健康を意識して生きる期間
- ②人の世話を受けるかもしれない期間



健康寿命を延ばすには

食事

- ・ごはん
- ・納豆
- ・みそ汁
- ・鶏(ささみ)
- ・青身魚
- ・牛乳
- ・卵
- ・緑黄色野菜
- ・淡色野菜
- ・いも類
- ・赤ワイン など

運動

- ・有酸素運動
- ・ウォーキング
- ・百歳体操
- ・グランドゴルフなど各種スポーツ
- ・水中歩行
- ・階段の昇り降り など

心の健康

- ・仲間とおしゃべり
- ・趣味の会
- ・グループ活動
- ・カラオケ
- ・食事会 など

常に上記3つのことに気をつけて健康寿命を延ばすよう心がけましょう

講座・教室のご案内

子育て講座

日時：9/1（土）10：00～
内容：ディスコンをしよう
対象者：草津小学校区内の親子（5歳～中3）
定員：親子20組程度
場所：西一教育集会所 2階集会室
参加費：無料
持ち物：上靴・水筒・ハンカチ
締切：
＊動きやすい服装で来てください



なかよしひろば



日時：9/8（土）10：00～
内容：ダンスパフォーマンスを見て
一緒にダンスをやってみよう
対象者：草津小学校区内の子ども（5歳児～中3）
場所：西一教育集会所 2階集会室
参加費：無料
持ち物：ハンカチ・お茶

梨狩りとグリーンセンターへ行こう

日時：9/20（木）10：00～
＊西一会館に9：45に集合してください
内容：梨狩り
新しかったグリーンセンターの見学
参加費：2,200円（梨狩り・昼食代）
持ち物：水筒・雨具（雨の時）
締切：9/13（木）
＊詳細はちらしをご覧ください



子育てサロン

① 作って遊ぼう

日時：9/12（水）10：00～
講師：のんたんひろばさん

② ミニ運動会

日時：9/26（水）
講師：草津市ファミリーサポートセンターさん



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



放課後学びの教室（1～3年生）

日時：8/22・8/29（水）16：00～17：00
8/24（金）15：00～17：00
＊9月以降の予定は月ごとに順次配布します
内容：基礎的な学力をつける
自分がやってみようと思う学習（宿題など）
を持参し、みんなと勉強します

対象者：草津小学校区の小学生1年生～3年生
参加費：無料
場所：西一教育集会所
持ち物：筆記用具・宿題
やってみようと思う学習



お願い

- ◆ホームページの活動報告ブログやセンターだよりの中で、活動の写真を掲載しています。顔がうつることによって差し障りのある方は職員までお申し出ください。
- ◆キャンセルされる場合、締切日以降は返金できませんので、ご了承ください。

申し込み方法

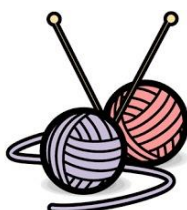
- ◆西一会館 YOU I センター（NPO法人ユウ・アンド・アイ）まで参加費をお持ちのうえ、お申し込みください。定員になり次第、締め切らせていただきます。
ユウ・アンド・アイのホームページからもお申し込みいただけます。

HP <http://youandi932.jp>



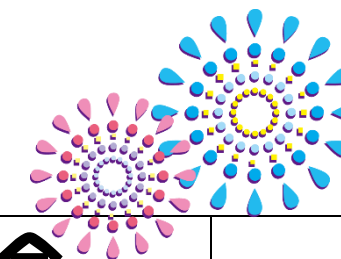
NPO 編み物教室

日時：毎月第1・3木曜日 13：30～
内容：自分の好きなものを編みます
講師：浅居 順子 さん
参加費：1,500円／月
持ち物：毛糸・編み物の道具・編み物の本
受付：随時





8月行事カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1 なかよしひろばと 子育てサロン交流会 ほっと事業(楽器演奏) 放課後学びの教室 (小4～中3)	2 健康相談 百歳体操 ディスコン大会	3 子育ておはなし会 民謡教室 料理教室 子ども英語教室	4 サロン開放 健康マージャン
5 休館日	6 ペン字教室 書道教室 カラオケ教室	7 姿勢アップ教室 配食	8 ほっと事業(歌声) 放課後学びの教室 (小4～中3)	9 健康相談 百歳体操 ほっと事業(樹脂粘土)	10 子育ておはなし会	11 山の日 休館日
12 休館日	13	14	15	16 健康相談 百歳体操	17 民謡教室 中3特進教室	18 サロン開放 健康マージャン
19 休館日	20 書道教室 レッツ! ギョウリッ! ム カラオケ教室	21 姿勢アップ教室 配食	22 子育てサロン ほっと事業(楽器演奏) 放課後学びの教室 (小1～中3)	23 健康相談 百歳体操 編み物教室	24 子育ておはなし会 ほっと事業(折紙) 子ども英語教室 放課後学びの教室 (小1～小3) 中3特進教室	25 サロン開放 健康マージャン
26 休館日	27 ペン字教室 書道教室	28 姿勢アップ教室 配食	29 放課後学びの教室 (小1～中3)	30 健康相談 百歳体操 小学生自主活動学級 編み物教室	31 子育ておはなし会 子ども英語教室 中3特進教室	

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)