

♡ NPO法人
ユウ・アンド・アイ
あゆみ



〒525-0036 草津市草津町1446-1
TEL 077-563-7000

・正会員名 40 名 ・スタッフ会員 1 名 ・賛助会員 15 件 ・ボランティア会員 49 名

NPO 法人ユウ・アンド・アイの
ホームページを開設しました

9月1日からスタート

ユウ・アンド・アイの活動や、講座・サロン等の
予定、活動報告ブログなどが載っています。
ご覧になって下さい。

URL <http://youandi932.jp/>



スローエアロビック教室の様子



リズムカルで楽しい音楽に合わせて体を動かすことにより、普段使わない
筋肉をほぐし、さわやかな汗を流しています。幅広い年齢の方に好評です。

NPO法人ユウ・アンド・アイふれあいまつり

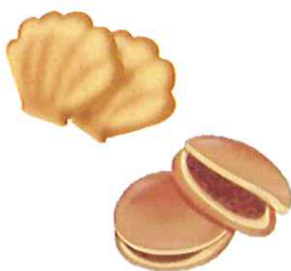
好天に恵まれた10月11日（土）西一会館でNPO法人ユウ・アンド・アイふれあいまつりを開催しました。



今年も人気の模擬店をはじめ、体験コーナーでは、スーパーボールすくい・輪投げ・工作（きつつきつんつん）を楽しんでいただきました。



湖南農業高校の学生さんによるコーナーでは新鮮野菜やジャムなど多くの商品が販売され大好評で、賛助会員のご協力による即売コーナーでは、松利老舗様のどら焼きやポーレ洋菓子店様のマドレーヌもあっという間に完売しました。



会場入口では今年度はガラポン抽選会を行い皆様にお楽しみいただきました。



皆様のご協力ありがとうございました。

福祉講座 「お出掛け薬剤師とお気軽トーク」

11月20日(木)びわこ薬剤師会会長の横井正之様にお薬について講演をして頂きました。2、3年前から薬の適正使用という授業が中学校・高校で義務付けられたということですが、私たちも正しい知識のもとで服用したいと思います。

処方箋の薬

- ◆一つの成分で切れが鋭く良く効く。同じ名前でも市販の薬は主成分以外の複数の成分が入っている。

ジェネリック薬

- ◆特許期間(20~25年)の間に技術が進み、主成分の効果や副作用は同じでも、コストは1/100に下がっている。味など改良されている製品も多くある。

注意点

- ◆薬は水で服用するのが一番(水で飲んだ時に一番効くように開発してある)
- ◆説明書はよく読んで正しい飲み方をすること



毒と薬は隣り合わせ

多く飲めば、毒となり
適量であれば、良薬となり
少量であれば、効かない

薬とサプリメントの違い

薬	サプリメント
一つの薬を作るのに天然物などから2万種類のチェックを経て作られている	それほどのチェックはされていない
3,000人のデータをとっている	20~30人くらい、場合によっては動物のみのデータしかとっていない
救済制度がある(事故が起こった場合)	救済制度はなし

就労支援

ユウ・アンド・アイでは就労支援を行っています。
西一会館玄関横の柵に、ハローワークの求人情報があり、毎週木曜日に更新しています。また、失業給付を受給されている方は、相談されると活動実績になります。お気軽にご相談下さい。

担当：辻田

清掃活動

11月15日(土)好天に恵まれ恒例のゴミ拾いを実施しました。参加者が3コース・3グループに分かれて西一会館をスタート地点として約1時間、大通りを中心にゴミを回収したところ、道路の端や溝には空き缶やペットボトル、信号交差点付近には、たばこの吸い殻がたくさん捨てられていました。

参加者の声

今回は、スローエアロビック受講生の声をご紹介します

なかなか普段運動をする機会がないので、毎週楽しく通っています。ほどよく汗をかけて、全身を使っている感じがしてすごく良いです。辛すぎることもなく、リフレッシュできます。

家にいたら昼寝の時間ですが、ここではスローエアロビックで体も心もリフレッシュできます。



体のすみずみまで血流が良くなって気持ちがいいです。終わった後は体がポカポカしてきます。

自動車ばかり乗っていた生活からスローエアロビックを始めて運動することを意識するようになり毎日少しずつ運動を取り入れるようになりました。

賛助会員のご紹介(14件) ご協力ありがとうございます

有限会社大喜様、花一輪様、ポーレ洋菓子店様、松利老舗様、株式会社スギ薬局様、フロンティア・エム様、有限会社ワイズオートモービル様、有限会社おうみコンピューターシステム様、西岡写真工房様、株式会社崎村商店様、花工房・花友様、出原逸三様、上野商事様、山岡三四士様

お気軽にお越しください

発行元 NPO 法人ユウ・アンド・アイ

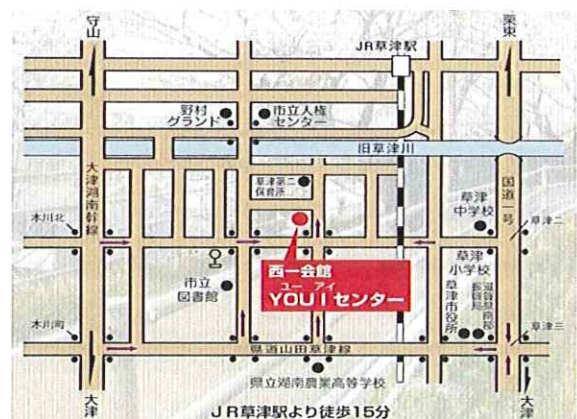
事務局(西一会館 YOU I センター内)

〒525-0036草津市草津町1446-1

TEL 077-563-7000

FAX 077-563-7007

URL <http://youandi932.jp/>



教室・講座のご案内

教室・講座の受講生を募集しております。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

◆お菓子作り教室◆ 申込み締切：各 1 週間前まで

【日程】月曜日 13時30分～15時30分

【定員】15名 【費用】各500円

【持ち物】エプロン、三角巾

日程	メニュー
1月26日	豆カルテット・フロランタン
2月9日	クラシックショコラ・甘夏ゼリー
2月23日	ちんすこう・コーヒープリン



◆篆刻(てんこく)教室◆ 申込み締切：1月8日

【日程】1月15日(木) 午前：10時～12時 午後：13時30分～15時30分

【定員】各10名程度 【費用】各500円

【持ち物】筆記用具、ぞうきん、メガネ(老眼鏡)

【その他】お申込み時に彫る文字(一文字)をお聞きしますので、考えておいて下さい。

見本



世界に一つだけ!!

自分だけのオリジナルハンコ
を作ろう!

◆環境講座(琵琶湖のヨシについて学ぼう)◆

申込み締切：2月18日

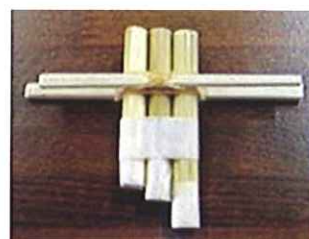
【日程】2月25日(水) 10時～12時

【定員】20名程度【費用】300円

【内容】・ヨシ保全と琵琶湖の話

・ヨシを使った笛作り(パンパイプ笛)

その後よし笛ミニ演奏会を予定しています
(お子様にはブーブー笛をプレゼント)



パンパイプ笛

申し込み方法

各教室の申込み締切までにNPO法人ユウ・アンド・アイ(西一会館YOU | センター内)まで申込書にご記入のうえ、費用を添えてお申し込みください。

1食
500円

お弁当を配食 サービスします

スタッフ
募集中!

温かくておいしいお弁当を配達させていただくサービスを行っています。
1月・2月・3月のメニューです。

1月	13日	野菜の豚肉巻、なます、出し巻、豆甘煮
	20日	ぶりの照り焼き、ふろふき大根、春雨の酢の物
	27日	焼き魚、レンコンのきんぴら、白和え
2月	3日	巻き寿司、鶏肉の照り焼き、サラダ
	17日	一口カツ、かぶの煮物、ポテトサラダ
	24日	おからハンバーグ、スパゲティサラダ、かぼちゃ煮
3月	3日	ちらし寿司、おひたし、天ぷら
	17日	すきやき風煮、出し巻、酢の物
	24日	シーチキンの包み揚げ、野菜の煮物、青菜の炒め物

※一部献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※配食日の前週の金曜日までにお申し込みください。

【TEL 077-563-7000】



ほっと事業 1月~3月の予定

概ね60歳以上
の方対象

1月	21日(水)	13時30分~	カラオケ
	23日(金)	13時30分~	折り紙(500円)
	28日(水)	13時30分~	指で編む『えり巻き』(500円)
2月	13日(金)	13時30分~	お菓子作り(500円) 【チョコレートケーキ、シフォンケーキ】
	18日(水)	13時30分~	カラオケ
3月	11日(水)	10時~	グランドゴルフ
	18日(水)	13時30分~	カラオケ


子育てサロン 青いとり通信

風が冷たくなり、冬の寒さが一層厳しく感じるようになってきました。風邪やインフルエンザなどが流行る季節です。手洗い・うがいをしっかりし、体調管理に気を付けてください。1月、2月、3月は存分に体を動かして楽しめる活動を計画しました。

1月、2月、3月 子育てサロン

1月14日(水)	お正月遊び	先着15組程度 申込み受付中
1月28日(水)	体を動かして遊ぼう	先着15組程度 申込み受付中
2月4日(水)	親子でエアロビック	先着15組程度 1月6日から受付開始
2月18日(水)	ひなまつりのつどい	先着15組程度 1月6日から受付開始
3月11日(水)	リトミック	先着15組程度 2月6日から受付開始
3月18日(水)	リズム遊び	先着15組程度 2月6日から受付開始

時 間：10時～12時（10時15分までに受付をすませて下さい）
 持ち物：着替え・お茶
 場 所：西一会館（YOU 1センター内）2階教養娯楽室
 ★定員になり次第しめきります。
 NPO 法人ユウ・アンド・アイ
 TEL 077-563-7000（竹原）



お知らせ

- ★12月19日(金) 26日(金)のおはなし会はお休みします。
- ★12月22日(月)～12月26日(金)は館内大掃除の為、教養娯楽室及び食堂の利用はできません。
- ★年末年始は12月27日(土)～1月4日(日)までお休みです。

毎週金曜日

おはなし会をしています

- *絵本や紙芝居を見たりリズム遊びをしたりします。
- 時間：11時～
- 場所：教養娯楽室

お気軽にお越し下さい。



NPO 法人ユウ・アンド・アイの
ホームページを開設しました！

URL <http://youandi932.jp/>
 子育てサロンの様子や予定が載っています。ご覧ください。

◆教養娯楽室の利用時間◆

平日 9時15分～17時00分
 NPO 法人ユウ・アンド・アイ
 TEL 077-563-7000