

# 西一会館 YOU I センターだより

NPO法人  
ユウ・アンド・アイ

2018年2月  
第35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/>

## ほっと事業 ♪ 歌声サロン ♪

1月10日(水)歌声サロン(講師:鈴木覺造さん)を開催しました。なつかしい歌を聴いて、歌って、楽しいひとときを過ごしました。次回は2月14日(水)開催予定です。



## 西一祈念祭

1月14日(日)寒空の中、祈念祭が行われました。町内の方々がたくさん参加されていました。火入れの儀式から始まり、昨年作った白へびやしめ縄、古いお札などを燃やしました。その後、ぜんざいが振る舞われ、ほっこりとあたたまりました。



～出会いつくりでまちづくり～

\*お知らせ\* 1月4日より教育担当として、堀田英夫・小椋章嗣が着任しました。

# シリーズみんなで考えよう №35

## 高齢者の心配ごと

高齢者の心配ごとの90%が「健康」といわれています。しかし、健康のために何らかの「健康対策」を続けている人は33%しか実行していません。

(厚生労働省・調査より)

健康を保持するにはどうすれば良いか、考えてみましょう。

### A 老化の五悪

1. ストレス・心配ごと
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



### B 健康保持策

1. くよくよしない
2. 散歩をする
3. 色々なものを食べる
4. 仲間をつくる
5. 新聞を読む・テレビを見る

+ 継続

## 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)を見つける。
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. ちょっとがんばれば(工夫すれば)できるものを見つける。
4. 自分のできる範囲の目標(計画)をつくる。
5. 1か月間休まず実行する。



### ゆったりコーナー

～今月の「ココロにしみる五行歌」～

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 過 | シ | 余 | う | 何 |
| ご | ン | 計 | ま | を |
| し | プ | な | く | し |
| て | ル | こ | い | て |
| み | に | と | か | も |
| る |   | を | な |   |
| こ |   | せ | い |   |
| と |   | ず | 時 |   |
|   |   | に | は |   |

毎日の生活の中で、健康を保持するのに大切なこと、それは食べることです。またそれは、高齢者の大きな楽しみのひとつです。体の変化を正しく理解して、体の状態に合った食事をバランスよくおいしくいただくことが大切です。基本は毎食、主食・主菜・副菜の料理をそろえて食事をするのです。

# 講座・教室のご案内

## 提案事業『我が家の地震対策と地震体験』

日時：2月22日（木）

10：00～12：00

内容：地震対策の講話と体験学習

場所：西一会館 大会議室・多目的室他

講師：湖南消防局西消防署消防救助係

参加費：無料

その他：動きやすい服装

※起震車（グラドン号）と

ポンプ車がきます。



## 『生け花 小原流』教室

日時：毎月第2火曜日（月1回）

内容：旬のお花を生けます

講師：殿村 美佐子さん

場所：西一会館 教育集会所 学習室

参加費：1100円（材料代）

持ち物：筆記用具



## 『子育てサロン』

①日時：3月7日（水） 10：00～

内容：「リトミック」

講師：小西 貴子さん



②日時：3月14日（水） 10：00～

内容：「作って遊ぼう」

講師：のんたんひろっぱさん

場所：西一会館 多目的室

参加費：無料

持ち物：着替え・お茶



## 『NPO 編み物教室』

日時：毎月第1・3木曜日 13：30～

講師：浅居 順子さん

場所：西一会館 小会議室

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

※各自、編みたいものを

自由に編む教室です。わから

ないところは、都度、教えて

もらえます。



## 『鼓笛教室 参加者募集』

練習日程：決まり次第お知らせします。

演奏曲：「ピアニカマーチ」「ドラム  
マーチ」など

練習場所：西一教育集会所

参加対象：草津小学校区在住の

新小学1年生～中学3年生まで



☆初心者大歓迎☆

ピアニカ、タンバリン、すず、アコーディオン、太鼓、鉄琴などさまざまな楽器に触れ、楽しみながら練習できます。

2018年度発表の場（予定）

西一地守神社祭 5/3（水・祝）

いきいきふれあい大運動会 5/20（日）

西一会館文化祭 10月末

## 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。顔がうつることで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>



# 2月行事カレンダー

| 日                   | 月                                       | 火   | 水                              | 木                                     | 金   | 土                                |
|---------------------|---|---|--------------------------------|---------------------------------------|---|----------------------------------|
|                     |   |   |                                | 1<br>小学生自主活動学級<br>健康相談・百歳体操<br>編み物教室  | 2<br>おはなし会<br>スローエアロ<br>中3特進教室<br>民謡教室          | 3<br>サロン開放<br>なかよしひろば<br>健康マーじゃん |
| 4<br>休館日            | 5<br>中学生自主活動学級<br>手話教室                  | 6<br>姿勢アップ教室<br>ペン字教室<br>書道教室<br>配食                   | 7<br>子育てサロン<br>放課後学び           | 8<br>小学生自主活動学級<br>健康相談・百歳体操           | 9<br>おはなし会<br>スローエアロ<br>中3特進教室<br>ほっと折紙         | 10<br>サロン開放<br>健康マーじゃん           |
| 11<br>建国記念の日<br>休館日 | 12<br>振替休日<br>休館日                       | 13<br>姿勢アップ教室<br>書道教室                                 | 14<br>放課後学び<br>歌声サロン           | 15<br>小学生自主活動学級<br>健康相談・百歳体操<br>編み物教室 | 16<br>おはなし会<br>スローエアロ<br>民謡教室<br>テスト前学習<br>(3年) | 17<br>サロン開放<br>健康マーじゃん           |
| 18<br>休館日           | 19<br>子ども英語<br>テスト前学習<br>(3年)<br>カラオケ教室 | 20<br>姿勢アップ教室<br>生け花教室・配食<br>ペン字教室・書道教室<br>テスト前学習(3年) | 21<br>放課後学び                    | 22<br>健康相談・百歳体操<br>地震対策と地震体験          | 23<br>おはなし会<br>スローエアロ                           | 24<br>サロン開放<br>健康マーじゃん           |
| 25<br>休館日           | 26<br>テスト前<br>(1・2年)<br>カラオケ教室          | 27<br>配食<br>テスト前<br>(1・2年)                            | 28<br>子育てサロン<br>テスト前<br>(1・2年) |                                       |   |                                  |

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)