

西一会館 YOU | センターだより



2020年8月
第65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/>

音楽体操で健康を！

6/11(木) 13:30～講師のyokko(よっこ)さんによる音楽体操
「音楽で心も体もリフレッシュ！」を開催しました。(参加者 19名)



椅子に座って音楽を聞きながらみなさんで楽しく体を動かしました。

- ① 体をほぐしましょう (音楽を聞きながらリラックスして首や肩を動かしました。)
- ② グーパー運動 (グーパー運動をして、左右で違う運動をして脳トレを行いました。)
- ③ 足だしステップ (先生の合図で足を前や右や左に出したり、合図とは逆の足を出す運動をしました。)
- ④ 後出しジャンケン (手や足で後出しジャンケンで、勝ったり負けたりしました。)
- ⑤ 365歩のマーチ (365歩のマーチの曲に合わせて、手を動かす運動をしました。)
- ⑥ 唾液腺マッサージ (マッサージをして唾液の分泌を促して免疫力をアップさせました。)

参加者から、久しぶりに体操が出来て楽しかった！次も参加したいです。と意見をいただきました。

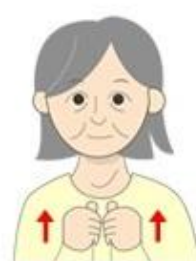


(唾液腺マッサージ)

- a. 耳下腺
- b. 顎下腺
- c. 舌下腺



①耳下腺のマッサージ
耳の下を親指以外の4本を
頬にあて、後ろから前へ回す



②顎下腺のマッサージ
顎の下を親指で押す



③舌下腺のマッサージ
両手の親指をそろえて顎の
真下から手を突き上げる



～出会いづくりでまちづくり～

シリーズみんなで考えよう No.65

人権標語を紹介します

おはようと 元気なたねを 今日まく
声かけは 人を助ける 第一歩
「大丈夫？」 その一言が 愛言葉
まず聴こう 怒鳴る前に 子どもの本音
考えて！ 自分がされて いやなこと

ありがとう ごめんなさい はずかしいけど 大きな声で
比べるな 人の個性は 無限大
ちょっと待て 自分の言葉に 責任を
ガマンせず 相談してみて なやみ事
差別ゼロ一人一人が皆主役



コロナも怖いけど 熱中症も怖い！

ようやく緊急事態宣言が解除されて、徐々にではありますが日常生活が戻りつつあります。
しかし、3密(密集・密接・密閉)を避け、手洗い、うがい、マスク着用はまだまだ続けなければなりません。
後しばらくは高温・多湿の夏本番の季節であります。
特に熱中症には十分注意しましょう。

命を守る熱中症対策

【暑さを避けましょう】

- ・換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に熱くなった日等は特に注意する



【こまめに水分補給しましょう】

- ・のどが渇くまえに水分補給 (一日当たり1.2リットルを目安に)
- ・大量の汗をかいたときは塩分も忘れずに

【適宜マスクをはずしましょう】

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)確保できる場合はマスクをはずす
- ・マスクを着用しているときは、負担のかかる作業や運動をさけ適宜マスクをはずす

【日頃から健康管理をしましょう】

- ・日頃から体温測定・健康チェック
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養

確認 自分をふり振り返り反省！

つもりちがいの十か条

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 高いつもりで 低いのは 教養 | <input type="checkbox"/> 薄いつもりで 厚いのは 面の皮 |
| <input type="checkbox"/> 強いつもりで 弱いのは 根性 | <input type="checkbox"/> 少ないつもりで 多いのは 無駄 |
| <input type="checkbox"/> 低いつもりで 高いのは 気位 | <input type="checkbox"/> 厚いつもりで 薄いのは 人情 |
| <input type="checkbox"/> 深いつもりで 浅いのは 知識 | <input type="checkbox"/> 多いつもりで 少ないのは 分別 |
| <input type="checkbox"/> 浅いつもりで 深いのは 欲望 | <input type="checkbox"/> 弱いつもりで 強いのは 自我 |



講座・教室のご案内

子育てサロン

① なかよしひろばの友だちとの交流会 「コンサート」

～最後にお楽しみプレゼントがあるよ～

日時：9/5（土）10：30～

講師：GINLALA さん

定員：親子15組程度

場所：教育集会所 2階集会室

参加費：50円

持ち物：お茶・着替え



② リトミック

日時：9/9（水）10：30～

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：お茶・着替え



③ クッキング

～ぎょうざの皮でピザ作り～

日時：9/16（水）10：30～

定員：親子8組程度

場所：西一会館 1階食堂

参加費：200円

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・お茶・着替え

*9/16（水）の申し込み者が多数になった場合、
9/30（水）も開催する予定です。



おはなし会

毎週金曜日11：00～

内容：リズム遊び・絵本や紙芝居の読み聞かせ
ふれあい遊び・製作 等

参加費：無料【当日参加OK】

場所：西一会館 2階多目的室

地域学習 あい染め体験

日時：8/18（火）9：30～

内容：あい染め体験

「オリジナルの染め物を作ろう」

講師：西一女性部 さん

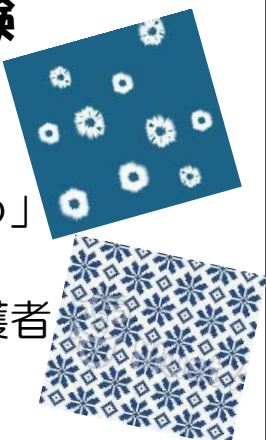
対象者：草津小学校区の小中学生と保護者

場所：西一教育集会所

参加費：無料

持ち物：染めたいハンカチや手ぬぐい（ひとり1枚）
汗拭きタオル・水筒

服装：汚れてもよい服（染料が服につくと、
とれないおそれがあります）



なかよしひろば

対象者：草津小学校区内の子ども（5歳児～中3）

① なかよしひろばの友だちとの交流会 「コンサート」

～最後にお楽しみプレゼントがあるよ～

日時：9/5（土）10：30～

講師：GINLALA さん

場所：教育集会所 2階集会室

参加費：50円

持ち物：水筒・はんかち

締切：9/2（水）



② 走り方教室

日時：9/19（土）10：00～

講師：夏原 かず子 さん

場所：教育集会所 2階集会室

参加費：無料

持ち物：上靴・水筒・はんかち

*動きやすい服装で来てください。



環境講座

日時：9/24（木）13：30～

内容：環境についてのお話と

エコバック作り

講師：山本 悦子 さん

場所：西一会館 2階大会議室

参加費：無料

持ち物：使わなくなったTシャツ1枚
裁ちばさみ

締切：9/18（金）



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。

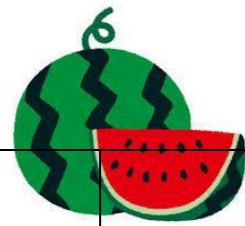
申し込み方法

◆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。

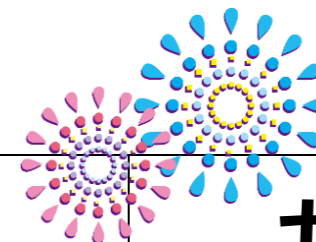
ユウ・アンド・アイのホームページからもお申し込みいただけます。

HP <http://youandi932.jp>





8月行事カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
						1 サロン開放 健康マーじゃん
2 休館日	3 ペン字教室 書道教室 カラオケ教室	4 姿勢アップ教室	5 ほっと事業 (楽器演奏) おさらい会 学びの教室	6 健康相談・百歳体操 子育てサロンと なかよしひろばの 交流会 大正琴教室 編み物教室	7 子育ておはなし会 子ども英語教室 中3特進教室	8 サロン開放 健康マーじゃん
9 山の日 休館日	10 振替休日 休館日	11 姿勢アップ教室	12 ほっと事業 (歌声)	13 健康相談 百歳体操 手話教室	14	15 サロン開放
16 休館日	17 ペン字教室 書道教室 レッツエンジョイ イングリッシュ (2年)	18 地域学習 (あい染め) 姿勢アップ教室 配食	19 ほっと事業 (楽器演奏) おさらい会 学びの教室	20 健康相談 百歳体操 大正琴教室 編み物教室	21 子育ておはなし会 民謡教室 子ども英語教室 中3特進教室	22 サロン開放 健康マーじゃん
23 休館日	24 ペン字教室 書道教室 カラオケ教室	25 姿勢アップ教室 配食	26 子育てサロン ほっと事業 (フリーピンポン) おさらい会 学びの教室	27 健康相談 百歳体操 手話教室 鼓笛教室	28 子育ておはなし会 レッツエンジョイ イングリッシュ (3・4年) 中3特進教室	29 サロン開放 健康マーじゃん
30 休館日	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
 ★粗大ごみ処理券…販売

事業の様子

なかよしひろば



自主活動学級開校式



小学生



中学生



子ども英語教室



書道教室



子育てサロン