

西一会館 YOU | センターだより

NPO法人
ユウ・アンド・アイ

2022年7月
第88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/>

自主活動学級が始まりました

5月19日（木）に小学生 5月25日（水）に中学生の自主活動学級開講式を行いました。
開講式では、来賓の方から子どもたちへ「1年間を通して、何か一つ自分で目標を決め、それを続けてください」と挨拶がありました。



自主活動学級開講式

小学生の開講式の中で、中学生になった先輩が小学生へ向け、挨拶を考えて、読み上げてくれました。「困っている時には『助けて』と言っていいんだよ」「高学年の人は、困っている人を助けてあげてね」「自分も楽しんで過ごしてね」と、小学生を思いやる気持ちがメッセージに込められていました。

自主活動学級が大切にしている「縦のつながりを感じ、周りの人を思いやる気持ち」が子どもたちの中に育まれていることを実感する機会となりました。



中学生の開講式では、生徒代表から「自主活は仲間と楽しい時間を過ごせる月1回の楽しみです」「仲間たちや先生たちとの交流を楽しんでください」と、自分で考えた言葉で挨拶をしてくれました。学校の先生たちと身近な距離で過ごし、自主活動学級だからこそ体験できる活動を、子どもたちと共に創りあげていければと思います。



開講式の後には、小学生は紅白の旗を使った「旗上げゲーム」、中学生は「卓球」を楽しみました。



子どもたちと共に、様々な活動を通して、自主活動学級が仲間づくり、居場所づくりの場となるよう一年間盛り上げていきます。



～出会いつくりでまちづくり～

イキイキ生活のつづけかた！

1、「年だから、食が細くなった」とあまり食べずに過ごしている方はいませんか？ しっかり食べて栄養をとり健康を維持しましょう！



★★★食事のポイント★★★

①1日3食、規則正しく食べる

食を抜いてしまうと、あとの2食で1日に必要なエネルギーを摂ることが難しくなります。

②良質たんぱく質を十分に取る

たんぱく質は、健康で活動的な生活を送るうえで欠かせない栄養素。動物性たんぱく質と、植物性たんぱく質、どちらも積極的に取りましょう。

③食べられない時は無理をしない

プリン・ヨーグルトなどを間食として補いましょう。

④さまざまな食品をバランス良く食べる

ご飯・パン・麺類、肉・魚・卵・大豆製品、野菜・キノコ・海藻、1日2食以上は、「主食・主菜・副菜」をそろえて、多様な食品を摂りましょう。



★★★おいしく食事をいただくために、「口の中の健康」を保つ★★★

しっかり食べるためには、「かむ力」や「飲み込む力」を衰えさせないことも大切。

毎日の歯みがきや入れ歯の手入れを丁寧に行う。

また、定期的に歯科検診を受けて、口の中の状態をチェックしましょう。

2、身体活動や社会活動の大切さ（コロナ禍で「外出の機会」や「つながりの機会」が減少してませんか？）

①まずは外に出てみる（買い物や近所の散歩）

②話をする（電話・メール・手紙のやりとり等、「人とのつながり」を保つ）

③地域の集まり、講座などに参加してみる（「楽しさ」や「やりがい」を見つけ「自分に合った活動」を続ける）



3、防ごう「コロナ禍での老化進行」（身体活動をおとろえさせない5つのポイント）

①座っている時間を減らしましょう！

②1日に1回（5分～15分ほど）は外に出て、日の光を浴びましょう！

③家事（掃除、洗濯、調理など）や畑仕事、庭いじりなど、体を動かすように心がけましょう！

④家でもできる運動に取り組みましょう！（ラジオ体操、テレビ体操、ストレッチ）

⑤今より10分多く体を動かしましょう！



4、笑いましょう！

①地域のコミュニティセンター（西一会館他）を活用して、楽しい講座を見つけましょう！

②楽しく笑うことによって、身体を回復させたり、内臓機能を高め、免疫機能を向上させよう！

③人との「つながり」や前向きに社会性を維持していく工夫をしよう！

講座・教室のご案内

子育てサロン

★未就学児の親子対象

① なかよしひろばの友だちとの交流会

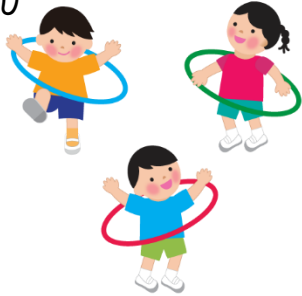
日時：8/3（水）10：00～
（いつもより30分早い開始となります）

定員：親子10組程度
場所：西一会館 2階多目的室
参加費：50円 持ち物：お茶



② 体を動かして遊ぼう

日時：8/31（水）10：30～
講師：ぴよんぴよんKIDSさん
定員：親子10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



おはなし会

★未就学児の親子対象

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



提案事業

① 【講演】深夜に響く子どもたちのSOS ～居場所のない子どもたち～

日時：8/8（月）13：30～15：00
講師：NPO法人子どもソーシャルワークセンター
幸重 忠孝さん

定員：40名
場所：西一会館 2階大会議室
参加費：無料



② ふれあいコンサート

1部：草津中学校吹奏楽部
2部：京都フィルハーモニー室内合奏団

日時：8/23（火）10：30～
定員：50名
場所：教育集会所 2階集会室
参加費：無料



福祉講座

日時：8/23（火）13：30～14：30
内容：イキイキ生活のつづけかた
講師：草津市役所地域保健課
定員：30名
場所：西一会館 2階大会議室
参加費：無料
持ち物：筆記用具



なかよしひろば

★草津小学校区の5歳～中3の親子対象

① 親子で挑戦!! 木工作品を作ってみよう!

・ビー玉ころがし ・ストリングアート
日時：7/28（木）13：30～
場所：教育集会所 2階集会室
参加費：ビー玉ころがし：500円
ストリングアート：300円
持ち物：金づち・軍手・作品を入れる袋・上ぐつ
水筒・はんかち・マスク
*動きやすい服装でお願いします。
締切：7/25（月）



★草津小学校区の5歳～中3の子ども対象

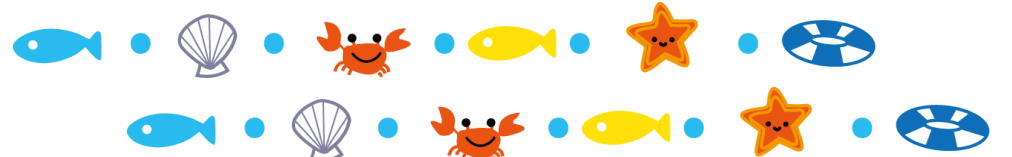
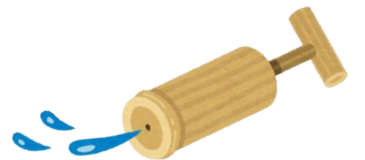
② 子育てサロンの友だちとの交流会

日時：8/3（水）10：00～
場所：西一会館 2階多目的室
参加費：50円
持ち物：水筒・はんかち・マスク
締切：8/1（月）



③ 竹を使って水鉄砲を作ってみよう!

日時：8/3（水）13：30～
場所：教育集会所 1階学習室
参加費：無料
持ち物：上ぐつ・軍手・水筒・はんかち
マスク・着替え
締切：8/1（月）



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。

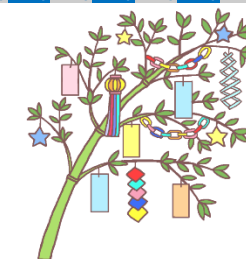
申し込み方法

- ◆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>





7月行事カレンダー



子育てサロン
「体を動かして遊ぼう」

日	月	火	水	木	金	土
					1 おはなし会 民謡教室 レッツ エンジョイ イングリッシュ 子ども英語教室	2 サロン開放 健康マーじゃん
3 休館日	4 ペン字教室 書道教室	5 配食 ストレッチ体操教室 健康マーじゃん	6 子育てサロン ほっと事業 (ディスコン) 中学生自主活動学級 学びの教室	7 健康相談 百歳体操 編み物教室 小学生自主活動学級	8 おはなし会 レッツ エンジョイ イングリッシュ 子ども英語教室	9 休館日
10 休館日	11 ペン字教室 書道教室	12 配食	13 子育てサロン ほっと事業 (歌声) おさらい会 学びの教室	14 健康相談 百歳体操	15 おはなし会 民謡教室	16 サロン開放 健康マーじゃん
17 休館日	18 海の日 休館日	19 ストレッチ体操教室 健康マーじゃん	20 ほっと事業 (ディスコン) おさらい会 学びの教室	21 健康相談 百歳体操 編み物教室	22 おはなし会 環境講座	23 休館日
24 休館日	25	26 配食 生け花教室	27 提案事業 おさらい会	28 健康相談 なかよしひろば 百歳体操	29 おはなし会	30 休館日
31 休館日		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 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 </div>				



ふれあい遊び
子どもママも笑顔いっぱい



ママの体操
体を動かしてリフレッシュ



フープで電車ごっこ

ぴよんぴよん上手に跳べるかな



フープのトンネル