

西一会館 YOU I センターだより



2019年5月
第50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/>

2019年度 主な行事・講座・教室 を紹介します

子どもたちの教室

<教室>

- ・書道教室
- ・レッツ エンジョイ イングリッシュ
- ・子ども英語教室

<教育・仲間づくり>

- ・学びの教室
- ・おさらい会
- ・自主活動学級
- ・中3特進教室
- ・地域学習
- ・教室開放
- ・鼓笛教室
- ・子育て講座
- ・なかよしひろば

<子育て支援>

- ・子育てサロン
- ・子育ておはなし会
- ・親子広場の開放



大人の講座・教室

<文化講座・教室>

- ・ペン字教室
- ・姿勢アップ教室
- ・民謡教室
- ・生け花教室
- ・大正琴教室
- ・料理教室
- ・園芸教室
- ・福祉講座
- ・環境学習講座
- ・しめ縄教室



講座の募集は、毎月の会館だよりの「講座・教室のご案内」コーナーでお知らせします。
また、ホームページでもご覧いただけます。ご活用ください。

高齢者の講座・教室

<ほっと事業>

- ・楽器演奏
- ・マジック教室
- ・創作教室
- ・歌声サロン
- ・寄せ植え教室
- ・健康相談
- ・百歳体操



<会館文化祭>

10月26日(土)開催

<人権学習講座>

・年2回開催

<提案事業>

- ・高齢者ふれあいサロン
- ・県外交流事業
- ・手話教室

鼓笛教室の練習が始まりました。

大太鼓、小太鼓、鉄琴、リコーダーなど、自分の挑戦したい楽器を選び、練習をしています。今年の曲は、「ピアノカマーチ」「ドラムマーチ」「世界中のこどもたちが」です。友だち同士で教え合う姿、何回も繰り返し練習する姿が見られます。

5月3日(金)「地守神社祭」、5月26日(日)「いきいきふれあい大運動会」での演奏の発表を予定しています。



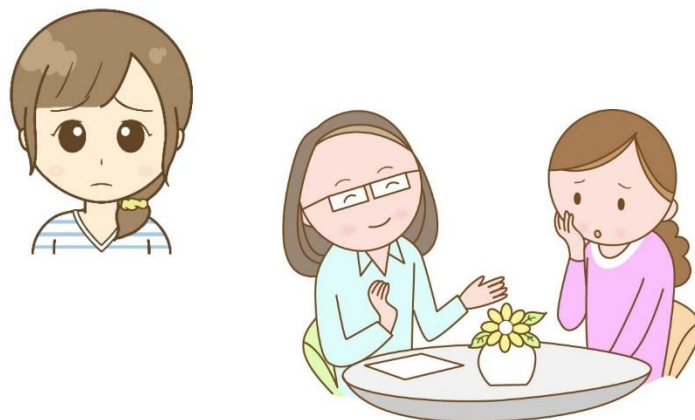
～出会いつくりでまちづくり～

こころのSOSについて



心の健康は目には見えません。自分も周りも気づかぬうちに、悩みや不安を一人で抱え込み、深刻な状況になっていることもあります。心が発するサインに気づいたら、信頼できる人や相談窓口にご相談しましょう。

- ・これまで関心があったことに興味がなくなった
- ・集中できなくなった
- ・簡単にできていたことができなくなった
- ・不安やイライラがひどくなった
- ・身だしなみや健康、自己管理がどうでもいいと思える
- ・体の不調がある(不眠・食欲不振・体重減少など)
- ・引きこもりがちで友人との交流をやめた



大切な人のために、あなたができること

声をかける

心と体の健康状態について、「眠れてる?」「疲れてない?」など、自然な雰囲気ですべてを話しましょう。焦らずやさしく寄り添いましょう。

聴く

相談を受けたら、訴えや気持ちを否定したり、むやみに励ますことなく、できる限り耳を傾けましょう。気持ちに共感しながら相手を思う気持ちを伝えましょう。

つなぐ

心の病気や、本人だけで解決が難しい問題を抱えているなら、相談機関へつなぎましょう。相談を受けた人も一人で抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、相談者の状況や気持ちを理解できる人に協力を求めましょう。

悩みを抱えてしんどいなあと感じたら

◆ぐっすり眠ろう◆

睡眠不足のときは、気持ちが不安定になりやすく、普段は解決できることも、考えがまとまらなくなります。うまくいかない状況から抜け出すために、しっかりと睡眠を取りましょう。

◆助けを求めよう◆

一人で悩みを抱え込まず、誰かに相談して助けを求めましょう。助けを求めるのは、恥ずかしいことや迷惑をかけることではありません。生きるための大切な能力です。

一人で悩んでいると、視野が狭くなって、逃げ道がないと考えがちです。生き方は無数にあります。一緒に方法を考えてくれる相談機関を利用しましょう。

質の良い睡眠で体のリズムを整える



◆早起きして朝日を浴びる◆

規則正しい起床と就寝を心がけましょう。目覚めたら、カーテンや窓を開けて朝日を浴びると、体のリズムが整います。また、スムーズな寝つきにもつながります。

◆睡眠前は落ち着いた光に◆

明るすぎる照明やスマートフォン・ゲームなどの電子機器の画面は、寝つきを悪くします。寝る30分～1時間前には消しましょう。

◆規則正しい食事と運動を◆

規則正しい食生活が基本です。体に負担がかかるだけでなく、睡眠の質を低下させます。簡単な体操や散歩などの適度な運動をすると、眠りが深くなります。

講座・教室のご案内

なかよしひろば と 子育て講座

日時：6/8（土）①10：30～ ②11：00～
内容：プラネタリウムと星座のお話
講師：立命館大学学生サークル さん
対象者：草津小学校区内の親子【子どものみも可】
（5歳児～中3）
場所：教育集会所 2階集会室
参加費：無料
持ち物：水筒
締切：6/5（水）



料理教室

日時：6/14（金）9：30～
内容：
・チキンのバルサミコソース
・野菜のゼリー寄せ
・人参のスープ
・ライス
・お楽しみデザート
講師：加納 邦康 さん
定員：12名
場所：西一会館 1階調理室
参加費：700円
持ち物：エプロン・三角巾・お茶
締切：6/12（水）



高齢者ふれあいサロン

日時：6/27（木）11：00～14：00
内容：人形劇や寸劇
歌謡ショー など
講師：かにこぞう さん
五人囃子 さん
定員：25名程度
場所：西一会館 2階大会議室・多目的室
参加費：600円（お弁当代）
締切：6/21（金）



福祉講座

日時：5/28（火）13：30～
内容：家庭でできるヘアカット体験してみませんか
対象者：在宅介護されている方
※カットマネキンを使用します
講師：CH北山ヘアカット研修会滋賀支部 さん
定員：12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・エプロン
*カットするので髪が服につきます
締切：5/23（木）



子育てサロン

①英語のうたと絵本を楽しもう
日時：6/12（水）10：30～
講師：キャンベル知香子 さん



②リトミック
日時：6/19（水）10：30～
講師：小西 貴子 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：お茶・着替え



ほっと事業

①マジック教室
日時：6/11（火）から（全10回）13：30～
【毎月第2・4火曜日】
講師：草津迷術会 さん
定員：10名
場所：西一会館 2階小会議室
参加費：1,500円
締切：5/24（金）



②歌声サロン
日時：6/12（水）13：30～【毎月第2水曜日】
講師：鈴木 覺造 さん
定員：30名
場所：西一会館 2階大会議室
参加費：100円
締切：6/10（月）



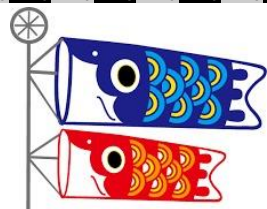
お願い

- ◆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。

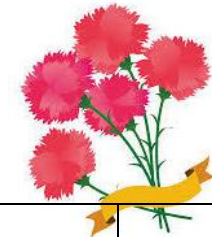
申し込み方法

- ◆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>





5月行事カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1 休館日	2 休館日	3 憲法記念日 休館日 町内祭礼	4 みどりの日 休館日
5 こどもの日 休館日	6 振替休日 休館日	7 姿勢アップ教室 鼓笛教室	8 ほっと事業（歌声）	9 健康相談・百歳体操 編み物教室	10 子育ておはなし会 民謡教室 ほっと事業（折紙）	11 サロン開放 なかよしひろば 健康マージャン
12 休館日	13 書道教室 レッツィン ヨイソグ リッソ ペン字教室 カラオケ教室	14 配食 鼓笛教室	15 子育てサロン おさらい会 学びの教室	16 健康相談・百歳体操 大正琴教室 編み物教室 小学生自主活動学級	17 子育ておはなし会 子ども英語教室	18 サロン開放 健康マージャン
19 休館日	20 書道教室 学びの教室 （テスト前学習会） カラオケ教室	21 配食 姿勢アップ教室 生け花教室 鼓笛教室 学びの教室 （テスト前学習会）	22 ほっと事業（GG） おさらい会 学びの教室 （テスト前学習会）	23 健康相談・百歳体操 小学生自主活動学級 中学生自主活動学級	24 子育ておはなし会 民謡教室 子ども英語教室	25 サロン中止 （女性部大祭のため） 健康マージャン
26 休館日	27 書道教室 ペン字教室	28 配食 姿勢アップ教室 福祉講座	29 子育てサロン おさらい会 学びの教室	30 健康相談・百歳体操 大正琴教室	31 子ども英語教室	

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）