

かわら版

自主事業報告

10月

・9月12日(金)

サークル応援団～マリーエさん～



コミフェスタHP
かわら版QR



コミフェスタHP
読者日誌QR

今回のサークル応援団は、フラダンスサークルの「マリーエさん」でした！2名の方が参加してくださいました☆
既存のメンバーさんに混じって一緒にフラを踊ったり
休憩時間には楽しそうに雑談したり終始和やかな雰囲気
でした♪参加された2名のうち、おひとりには、ベテランの
経験者さんで、サークルのみなさんもビックリするくらい
お上手でした!! 参加者さんからは「楽しかった!」との
お声をいただき、素敵な時間を過ごせたんじゃないかなと
思います😊 今回のこのサークル応援団を通して、サークルさんと
参加者さんにとって良い懸け橋になれていたら嬉しいです☆
次回のサークル応援団をお楽しみに♪



・9月14日(日)

やってみよう講座～タヒチアンダンス編～



コミプラで教室をされているタヒチアンダンススクールローニアさんの
無料体験会が行われました! 講師は岩見博美先生です!
先生は、たくさんの賞を受賞されていて、有名なテーマパークで活動
されているすごい方なのです!! そんなすごい先生が、問いている教室の
無料体験会、今回は3名の方が参加してくださいました!
まずは、ゆくず準備運動で、ゆったりした動きからスタート♪体が慣れて
きたら、徐々にリズムの速い動きを教わっていきます。タヒチアンダンスは、リズムが
速いので難しく感じますが、先生がひとつひとつの動きを丁寧に教えて
くださり、みなさん1曲踊ることが出来ました☆今回の体験会の目標は
「1曲踊ること」だったのでみなさん目標達成ですね!! おめでとうございます!!
最後は先生から1曲ダンスのプレゼント♪喜んでもらえたんじゃないかと思います😊
先生、ありがとうございました! 参加されたみなさん、お疲れさまでした!



自主事業予告

・ミニプラチンハロウィンイベント
～おは！ハロウィン～
10月19日(日) 9:30～11:00 コミプラ2階
お申し込みは10月10日(金)まで
お申し込みは10月10日(金)まで
お申し込みは10月10日(金)まで
お申し込みは10月10日(金)まで

リズムdeあそび

10月19日(日) 10:30～11:50(10:20開場)
親子共々20名
0歳～小学5年生までの子どもで
お申し込みは10月10日(金)まで
お申し込みは10月10日(金)まで
お申し込みは10月10日(金)まで

大人のダンス!

・大人のダンス! 10月23日(木) 10:00～11:30
60歳以上 定員6人
講師・岩見博美先生
お申し込みは10月10日(金)まで
お申し込みは10月10日(金)まで
お申し込みは10月10日(金)まで

ウシ薬剤師の豆知識～腰痛について②

前回は特異的腰痛と非特異的腰痛についてでした。
そんな時は病院に行くべき!!という症状をまとめました。

- ・かみでず、安静にして治まらない痛けがある
 - ・腰痛と同時に尿閉（おしっこが出ない）が起る
 - ・足の筋力低下やしびれがある
 - ・痛けが2時間以上続く
- 



よく了解してはたら—(見世體海老)

質問回答-7-

最近ササノアトを養育しようと考えています。
原玉の数はかなり整備済みで入っています。
（色々するめ(あは)いすか?)
(★ワニエツアサリバウてお決
りしていたわけなんじゃないす。

便に於ける方に於いてあるグラフィックの紹介と云

- ・乳頭面 (ピストン面) : 基玉面を増やすと膜内より (膜内側) に整え可。
 - ・食料繊維 (フィバース) : 便の水分を増やして腸動きを促す。
 - ・オリゴ糖 : 基玉面のエロゾリ。基玉面を増やす傾向を促す。
 - ・還元オリゴ糖 : 食后可溶性の糖が吸収し、便を柔らかくする。
- 他にも様々な成分が配合されているが、サリノールは活性基、細胞に便の水分下り。



🌱和室でも麻雀☆

今まで和室での麻雀は不可だったのですか

なんと！9月1日(月)より、和室での麻雀が可能になりました!! ただし、麻雀卓は低く(麻雀卓の足は職員が扱います)畳に座ってのご利用になります。押入れに座布団と座椅子が入っていますので、ご自由にお使いください。

※座椅子は和室1・2ともに5脚ずつあります。ご使用する数が
足りない場合はご予約時にご相談ください。
ご不明な点がございましたらお気軽に職員へお聞きください。

Y 卓球のご利用について

コンプラ会議室での卓球利用が増えています！そのため
「卓球がしたいです！」と窓口に来られた時に卓球台が空いていない
こともあるかもしれません。ですので、まずはお電話で卓球台と会議室
が空いているかを確認していただければと思います！
お気軽にお問い合わせくださいね😊

リンドのついでに
食塩析出といふ事だ。リンドは
1年中食塩析出する(夏)

🌱 学びのコーナー

10月の誕生石 → オパール・トルマリン

オパール → オパールは遊色効果と呼ばれる虹色や緑色のような虹色の輝きを持つ宝石です。そのオパール・ブラックオパール・スモークオパールなど様々な種類のオパールが存在し個々の輝きや同じものでも変わると言われるほど多彩な色合いを持つ宝石です。また、遊色効果はオパールと異なり、ロウゼルやパールなどにもあります。



トルマリン → トルマリンは色のバリエーションが最も多い宝石で、その色は天然のものと人工のものがある。天然のものは、石英の結晶中に微量の元素が混入することで、さまざまな色になる。代表的な色は、赤、紫、緑、黄、青、白など。人工のものは、特定の元素を加えることで、特定の色に調整できる。トルマリンは、ジュエリーだけでなく、医療や美容にも使われる。例えば、赤いトルマリンは、血行促進や抗炎症作用があると言われている。また、緑いトルマリンは、肌の保湿や美白効果があると言われている。トルマリンは、宝石としての価値だけでなく、健康や美容にも役立つ宝石である。

