

かわら版

自主事業報告 1月

9月1日(日)~11月24日(日)

大人のなういごとツーツ〜健康麻雀編〜全10回



↑
Comifara HPの
Comifaraかわら版の
QRコードです!

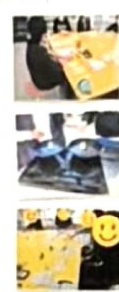
11月24日(日)に行われた最終回のご報告です!
牌を揃えることから学び始めたみなさんも最終回には
相手の待ち牌を考えたし、どの役であれば点数が高く
あられるかを考えながら打てるようになっていました!
みなさん初回から比べるとすごく上達したと思います☆
この日は最終回ということもあり、講師から修了証をいただき
ました! 4期・5期のみなさん、約3ヶ月間おつかれさまでした!
これからも麻雀楽しんでください! さいね☆



12月15日(日)

アロマ講座〜アロマdeつくる〜カレンデュラオイルでつくるハンドクリーム〜

Comifara職員うさぎのアロマ講座です! 今回はカレンデュラオイルを
使って、ハンドクリームを作りました! カレンデュラオイルってなに?? ですよね
カレンデュラオイルとは→カレンデュラ(名前: マーゴールド)を
ホホバオイル=2週間 浸したの. になります。
カレンデュラのもつ成分は、傷ついた肌や血管を治してくれる
殺菌効果があるそうです! すごい効果ですね!
そのカレンデュラオイルとツアバター、みつろうを耐熱容器に入れて



ゆっくり混ぜながら溶かし、火からよけたらみなさん好きなアロマ
オイルを入れてなじませてハンドクリームケースに入れ、冷えて固まったら
完成なのですが固まるまで1~2時間かかるので、きと家に着いた頃に
固まって完成! だいたじゃないかと思えます! 今回講師のうさぎが用意した
アロマオイルは、5種類あったのですが「単体でも、ブレンドでもどちらでもOK!」
としたところ、みなさんブレンドされていました! みなさんそれぞれいい香りに
ソムも写真を撮りながら香りに癒されていました! (笑)
最後に書いていただいたアンケートはみなさん楽しかった!! と書いていただけ
講師をしたうさぎも一心にしている様子でした! ♪
今年度のアロマ講座は今回でおしまいです。また来年度お楽しみに☆

自主事業予告

・サークル後援団-レッツファンタジー
1月20日(月)10時30分~11時30分
西館からの運動の場がない!
中門在住 在籍者優先 年費10名
持ち物→水分補給用飲料物
飲み物、紙袋
(団費は押金として)

1/4
8:30~
受付開始

・発酵あんこdeぱらぱらほんじょう
NPO法人 sketch 国学院大学 共催事業
2月9日(日) 13時~15時
中門在住 在籍者優先 (30名までは先着10名) 先着10名
参加費 800円(お持ち込み). 1人あたりあんこ2個配付予定
〒353-9400 工場ビル 南中 353-9400 国学院



ウシ薬剤師の豆知識～お薬手帳使ってますか？

病院や薬局で「使ってますか？」とわかるお薬手帳。
お薬手帳には「いつ」「どこ」「どれだけの期間」
「どの薬を飲んでるか」が順に記載されています。
これを使って↓のようなことを確認しています。

- ・お薬の飲み合わせや重複・アレルギー副作用
- ・今の症状が副作用ではないか・お薬の飲み間違い

災害のある時などはお薬手帳に記入することで救急時を助けて！
といってお勧めしております。
携帯電話内にアプリとしてお薬手帳を入れることができます。
お薬手帳に書いてあるものを良いと思います。
那、マイナンバーカードの健康保険証利用では自身のマイナンバーに対応する電磁的お薬手帳を通じてお薬を確認できます。
お薬手帳は必ず携帯して持っていてください。

★地域交流会★

🌱★コミアラ冬のもちまつり★

地域交流会としてコミアラでもちつき体験を行います!! メディアで話題の餅つきのフコ(江戸餅つき屋)がやります♪他にもNPOや自治会さんの出店もあり! キッチンカーも来るよ☆ぜひ遊びに来てくださいね!

2025年1月19日(日) 11時～15時

もちつき体験 → 1回目 11時30分～ 2回目 12時30分～ 3回目 13時30分～
(各回20名限定 体験希望者は当日11時にお電話にて受付します!)

11時～おもちの一般販売あり(限定100食) 2コ入り100円

※おひとりさま1パックまで。なくなり次第終了。

※お成りは
体験所の様子
持ち帰りしないで
コミアラで食べてね!

出店 → おしるこ(NPO法人もちづくり西白井)、射的(西白井4丁目自治会)

わたあめくじ引き(Net西白井4丁目自治会)

あひるshop しろいde あそ部

キッチンカー → ワールドな焼き芋屋、スクリュー

注意事項

もちつき体験でついたお成りは
もちつき体験参加者の優先販売と
なるため、一般販売がない場合も
ございます。

🌱 振替のご案内

年が明け、令和6年度もあと3か月となりました。

振替の消化は年度内(3月まで)となっていますのでご注意ください。
振替の確認などはコミアラスタッフまで!(再振替は不可ですのでご注意ください。)

🌱 学びのコーナー

1月の誕生花 → スイートピー

1月の誕生花は、スイートピーです。スイートピーは虫垂々のようにも
華やかでドレスのようにも見える花が印象的。春の訪れを感じさせてくれる
花の1つでパステルカラーのかわいらしい見た目とほのかに甘い香りが特徴的です。

花言葉 → 優しい思い出、門出

あけましておめでとうございます!

今年もコミアラを よろしくお願ひします♡

1月20日のついでに
12月31日のついでに
お祝いしたいので
2025年1月19日(日)
11時～15時
コミアラで食べてね!

