

# かわら版

## 自主事業報告 8月

### ○ おのれに 己書幸座 ~全3回~



毎年開催している己書幸座が今年は今全3回での開催となり、7月現在で第2回まで終了したのでどんな様子だったのかお伝えしようと思います^^

6月8日(土)に第1回目の基礎編が行われました。

講師の藤吉先生のお手本を見ながら練習する参加者さんたち。みなさん真剣な顔をして練習していました。終了時間にみなさんの練習した文字をほろ記念撮影し第1回目を終えました。



7月13日(土)第2回目は応用編で'暑中見舞状'を描きました。1回目もでしたがとても良い雰囲気の中で行われていて真剣ながらもリラックス出来ていたんじゃないかと思います。第1回目で学んだ基礎編を生かしてみなさんオンリーワンの'暑中見舞状'描けたかな? 今回も最後にみなさんの作品を記念撮影し第2回目が終わりました。残す1回は8月3日開催なので9月号で報告させていただきます! お楽しみに!

### 自主事業予告

8/15  
受付  
開始

- 大人のならいづとシリーズ ~健康麻雀編~ 大人の講座再び!!
- 9月1日(日)~11月24日(日) 毎週日曜日 全10回 9時30分~11時30分
- 対象→市内在住・在勤の大人 先着8名 参加費→1500円(全10回分・欠席分の返金不可)
- リズムde あそぼう (pompomさんが主持!)
- 9月11日(土) 10時30分~20分程度
- 対象→0歳からの子どもと保護者 先着20組 参加費→無料



薬剤師の豆知識 ~ 睡眠の質を高めよう①

寝ても疲れがとれない、日中モバ〜とすると悩んでいませんか？睡眠の改善には生活習慣と環境の見直しが必要です。これらについて全3回でかいてみます。①は「睡眠の質を下げる要因」についてです。

生活習慣  
 飲酒・喫煙・運動

環境  
 暑く寒い・暗い・明るい・騒がしい

ストレス  
 考え事・イライラ

睡眠不足による悪影響  
 ・寝・うつなどの心の不健康  
 ・疲れや作業効率の低下  
 ・生活習慣病のリスクが上がる

睡眠の質を下げる要因を改善することで心と体を健康に保ちましょう！

次回「睡眠の質を高めよう②」として質を高める方法をかきます。

## 🌱 脳トレの木の運用が変わります

ロビーにある「脳トレの木」みなさんご存じですか？ロビーとコンピュータ外の掲示板に貼ってあるちよこ、と脳トレを解いてスタンプカードのスタンプを3つ集めると脳トレの木の葉っぱをもらうというふうにしていましたがそれが変わります。

⇒スタンプカードはなくなり、ちよこ、と脳トレを解いてくれた人みんなに脳トレの木の葉っぱをわたします。それに好きなことを書いて脳トレの木に貼ってください。みんなで脳トレの木を満開にしましょう!! ちなみに…脳トレの問題は今まで1か月に1問でしたが、1か月に2問に変わっています！毎月1日と15日に発行しています。ぜひみなさん脳トレにチャレンジして脳トレの木の葉っぱをもらいましょう！

## 🌱 ロビーのパソコンについて

ロビーにパソコンがあるのはみなさん知っていると思います。このパソコンは、白井市の施設(コンピュータや他の館、スポーツ施設含む)を予約するためのパソコンです。インターネットで検索は出来ませんのでご注意ください。いたずらなどで触らないでくださいね！

## 🌱 学びのコーナー

8月の誕生花 ⇒ トルコキキョウ

フリルのように重なった花びらが上品な花です。つぼみがクルッとねじれたかわいらしい形をしているので開花するまでのつぼみの変わり様も楽しむことができます。花色は、赤、ピンク、紫、オレンジ、白、白など。

花言葉 → 優美・すがすがしい・美しさ・よき誇り・希望

リンゴのつぼみや子どもたちは夏休みの時期ですね！宿題は1週間ですか？リンゴの子ども達はやてはさむな聞いてア〜みんな頑張るのぞろろ！

