

## 自主事業報告

9月

### 〇己書幸座～全3回～

8月3日(土)に3回目の己書幸座が行われました! 3回目は「夏のお題」ということで、うちわと扇子に藤吉先生のお手本を見ながら自分なりの絵や文字を描いていました! みなさんとでもステキな作品ができてあげましたね! 今回最終回ということで参加者さんにアンケートを書いてもらいました! 筆や筆ハンを身近に感じられて楽しかった! と言ってくれたけれど、色々ご意見もいただきました。次回開催する時の参考にさせていただきます!



↑  
コミアラHPの  
かわら版のページに  
載せるよ!



### 〇おやこで工作～ポリマークレイ～ 8月4日(日)

8月に入り、あいかわらず暑い日が続いているまでの日曜日。コミアラでは、「おやこで工作～ポリマークレイ～」が行われました。講師は手芸講座でおなじみの「エビナリケコ先生」です! ポリマークレイを使ってオリジナルのカトラリー(スプーン、フォーク)を作ってみよう! というので、クレイをこねこね! ちがう色のクレイをこねる時は、指をきれいにしてからこねようね! との約束を守りながら、みんなきれいにこねていました! こねたクレイを、とてに付けたオーブンで30分焼きもちです。その間、好きな形を作ってみよう! という時間だったので、みんな好きな形を作っていました。そしてまたまた出来あがりです!! みんなすごくきれいなカトラリーが出来あがり、みなさん喜んでいただけ良かったです!



### 〇おやこの料理教室

8月7日(木)

昨年大人気だった「おやこの料理教室」が今年も開催されました! 今年のメニューは、「おにぎらず」カリポウサラダ、お星さまスプーンでした! みんな上手に包丁を使い野菜をカットしていました。おにぎらずは、ごはんの間に具材をはこんでのりでぎゅーっ! します! それを切ると... あおむしのおにぎらずが完成! みんな可愛いおにぎらずが出来ました! 普段お刺身を食べない子も野菜を食べたので、一緒に参加されたお母さんにはうれしかったです!! これを根に「料理、や、准、に、興、味、も、も、と、れ、る、と、う、れ、い、い、で、す!!」





# ワシ薬剤師の豆知識~睡眠の質を高めよう②

前回から睡眠の改善についてかいています。①では「睡眠の質を上げる要因」、②では「睡眠の質を上げる9つの方法」をお知らせしました。お返事をたくさんいただきました。ありがとうございます。実践してみてください。


- ① 起床したら朝日をあびる
- ② 朝食をとる
- ③ 昼い時間の散歩をする
- ④ 適度な運動をする
- ⑤ 寝る2~3時間前に入浴する
- ⑥ 寝前の喫煙やアルコールを控える
- ⑦ 寝る前にスマホの画面をみない
- ⑧ 睡眠環境を整える
- ⑨ 昼寝は効果的にとり入れる

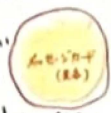
ぜひやってみてください!!  
 ③は「睡眠の質を上げる」こととして、睡眠時相や呼吸器科の先生に相談して紹介してもらえたらいいと思います。


リマインド☆ 9月11日(土)10時30分~20分程度「リズムであそぼう」まだまだ受付中です!!  
 ponponこ出演♡ ぐわいこHP または 窓口まで!

## Y 脳トレの木について (修正版)

★ スタンプカード  発行します!


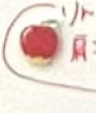
 <参加方法>

- ① 問題が解けたら、窓口で答えを言ってね。  
 ↓ 正解したらスタンプカードをわたすから問題1問につき、1個スタンプを押すよ。
- ② スタンプカードは『脳トレの木』のすきなところに貼って、スタンプを6個あつめてね。  
 ↓ (スタンプ2個目からも、スタッフに声をかけてね。)
- ③ スタンプが6個たまったら、りんごのカード  にすきなことや目標、コンプラに伝えたいことなど書いて『脳トレの木』にかざってね。

今まだ木がさみしいです。みんなで木を完成させよう。 

Y 子育て室利用する子どもたちへお願い  
 最近、子育て室を利用している子たちのマナーの悪さが目立ちます…。走りまわらないで静かに遊んでください。あと、水分補給用の飲み物ですが、冷たいものだけ持ちこめます。カンは持たないでね。こぼさないように注意してください!!

Y 自主事業予告 9/1 受付開始  
 11月15日(金)スマホ教室  
 10時~12時10分 スマートフォンを安全に使うポイントを知ろう・メッセージアプリLINEを使おう。  
 13時30分~15時40分 地理院地図を使って身近な土地の情報を知らう。安心安全なインターネットをしよう。

Y 学びのコーナー    
 9月の誕生花 → リンドウ  
 開花時期は 8月~11月頃で、秋らしい雰囲気の花を咲かせる時に多く選ばれる花です。いけばなでも秋の野山を表現する花として親しまれ、長さ5cm程度の筒状の花を散輪咲かせます。花言葉 → 正義・勝利・誠実