

かわら版

自主事業報告

9月

〇バッククッキング講座 7月25日(金)

子ども向けの講座「バッククッキング講座」が開催されました。講師は白井市食生活改善推進員のみなさんがしてくださいました。

調理の前に紙芝居で体にとって大切な栄養について学びました。次に災害時にも役立つバッククッキング講座ということで「災害が起ってガス・水道・電気が使えなくなったらどうするか」とどれくらいの食べ物を用意しておけばいいかみんなで考えました！

そして調理！メニューは「ごはん、ハンバーグ、ミネストローネ、蒸しパン」です。バッククッキングなので耐熱性のポリ袋に入れて湯せんするだけでとても簡単！！子どもたちも「これなら家でできる！」と喜ぶようにしていました。

さてさて、お味の方は…「おいしいー♡」「ごはんモチモチ♡」などの声が！自分で作ったごはんはおいしいよね！！喜んでくれて良かったです！

災害時についても考えることが出来て子どもたちにとって有意義な時間になったんじゃないかなと思います！参加してくれた子どもたち、講師のみなさんありがとうございました！！



↑
コミコラHP
かわら版の
QRコードです。



↑
コミコラHP
献賞日誌の
QRコードです。



〇ソックスモンキーをつくろう！ 8月3日(日)

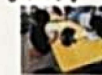
小学生と保護者を対象に手芸講座「ソックスモンキーをつくろう！」が行われました！ソックスモンキー、みなさんおわかりですか？ソックスモンキーは、くつ下で作るおそろいのぬいぐるみのことです！2011年の大震災のあとに、被災地の親たちが被災地のごとを知ってもらう目的で作ったことがきっかけで各地で人気が出たものなんです！今回はそんなソックスモンキーを作ってみよう！ということで、講座の始めに講師の藤吉和光先生(己書講座でおなじみの♡)がソックスモンキーの紹介と作り方の説明を！みなさん作業スタート！くつ下をカットするとこからです。今回は保護者と一緒ということだったのでコミュニケーションを取りながら作業を分担しながら作っていました。おそろいのばきころなかな、子ども講座がすすむにつれて上手になっていて全員仕上げることができました！

最後には講師の藤吉先生から考案者さんひとりの己書のプレゼントがありました！！できあがったおそろいと一緒に写真撮影★いい思い出にしたいかなと思います♡みなさんのステキなおそろい、ぜひおうちに飾ってくださいね♡



〇宿題やっつけちゃおうせ！ 7月28日(月) 8/7(土) 8/18(月)

夏休みの宿題をみんなでやろうぜ！という企画を七次市小学校区地区社会福祉協議会さんと共催で開催しました！講師はコミコラで放課後俱楽部として活動している「こいこい」さん！参加していた子どもたちが宿題や自主勉強を見守りつつ、わからないところを教えたリアドバイスをしていた。みんな集中して頑張ったあとのごほうびは、かき氷！！手動で作るかき氷機と自動のかき氷機の2つあり好きな方で作って食べていました♡食べすぎて「さあーい」と言っている子もいました(笑)宿題も進み、かき氷も食べれて子どもたちにとって良い時間だったんじゃないかなと思います！こいこい、さんご協力ありがとうございました！



自主事業再予告

サークル応援団～マリエット～
9月12日(金)13時～14時30分
対象：50歳以上、定年6人
持参物：お茶、飲み物、お菓子
運動会3階裏でおこなわれます。

7/28(月) 9/7(土)

9/1

受付開始

夏休み講座～7/24ダンス編～
9月14日(日)17時～17時45分
対象：3歳～大人の男性 定員10人
持参物：お茶、飲み物(各自持ち)
会場：サークルマリエット2階裏でおこなわれます。

「情熱的」なダンス！

講師
ロレタ生 岩見博美

フシ薬剤師の豆知識～腰痛について①

「腰痛」には重いものを抱えた時の「ぎくしゃく腰」や生活習慣からの慢性化した腰の痛みがあります。「腰痛」とは、病名ではなく、腰部の不快感という症状名です。生涯で腰痛を経験する人は6割以上といわれています。腰痛は「特異的」と「非特異的」に分かれます。

特異的腰痛 (約15%)
椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症、仙骨節症。
原因が特定できる腰痛。

非特異的腰痛 (85%)
ぎくしゃく腰や慢性腰痛は、
ほとんど原因がわからない腰痛。

腰痛予防のためにも
生活習慣(姿勢動作など)
の改善を心がけよう!

質問回答コーナー

余計な薬は使っても大丈夫?

★併用してー
いつも飲んでいる薬が重なる場合、
副作用や薬の効果を心配する必要は
ありません。併用しても大丈夫です。
病院や薬局で渡した薬の期限は
(錠剤) カフェイン 1週間、糖質 1年(糖質)
(薬水) 6ヶ月、糖質 1年、約3ヶ月
使用期限は、薬の箱に書いてある
とされています。
使う際は必ず薬剤師さんに相談ください。

目的使用期限は?

★目的使用期限とは
は開封後10日、若しくは
未開封の場合は、未開封状態で
1ヶ月、市販のものは3ヶ月、
1ヶ月以上経つと品質が低下する
可能性があります。使用期限は必ず
確認してください。

漢方薬の正しい飲み方は?

★漢方薬の正しい飲み方は
食前・食中・食後
食前(空腹時)に飲む。食中(食後)に飲む。食後(食後)に飲む。
食前(空腹時)に飲む。食中(食後)に飲む。食後(食後)に飲む。
食前(空腹時)に飲む。食中(食後)に飲む。食後(食後)に飲む。

新薬には何種類かの薬が混ざっていますか?

★新薬には何種類かの薬が混ざっていますか?
一般の新薬には、主成分と補助成分、
添加剤などが含まれています。約200種
の成分が混ざっています。主成分は、
同じ成分の薬が混ざっている場合があります。
主成分は、同じ成分の薬が混ざっている場合があります。
主成分は、同じ成分の薬が混ざっている場合があります。

「ふし」の
質問コーナー
ごきげんよう



★いただいた質問と
フシ薬剤師の回答は
今後ホームページで
公開します。



こども室の利用方法が変わっています

8月1日(金)より、こども室の利用方法が変わりました。

小学校1～3年生は、木曜日、金曜日、土曜日、日曜日が
入れる日です。小学校4～6年生は、月曜日、水曜日が
入れる日です。未就学児と保護者はどの曜日でもOK!
未就学児優先のため未就学児の利用がある時は
小学生は入れません。こども室に入らず「ロビーです」
場合は、静かにすごしましょう! 窓口にこども室カレンダーが
おいてあるのでわからない時は見てくださいね!

学びのコーナー

9月の誕生石 → サファイア・クンツァイト

○サファイア → サファイアは鉱物名コランダムの中の赤色(ルビー)以外の宝石です。ブルー以外にも
様々なカラーバリエーションがあります。中でもオレンジ色と赤を合わせたピンク色のサファイアは
パパラチア・サファイアと呼ばれています。スター効果やカラーチェンジ効果と称するものもあり様々な
デザインに加工されたものが多くあります。



○クンツァイト → クンツァイトは鉱物名スズランメンの淡紫色から紫色の宝石です。濃色のものには
方向によって紫色、ピンク色、白色の多色性を見ることができ、特にクリアで鮮やかなピンク色は
多くの人が好みます。1902年に発見された鉱物学名「スズランメン」にちなんで
名付けられました。



リムストーンは、
カルシウムとマグネシウムの
炭酸塩でできています。
石の性質は、硬く、
滑らかな質感があります。

