

かわら版

自主事業報告

6月

5月9日(金)

やってみよう講座～しろい空手教室編～



コミアラHP
かわら版QR

コミアラHP
購買日誌QR

コミアラで新しく開校された「しろい空手教室」さんの体験講座が行われました!! 講師は「高良数多先生」です。合言葉「ハッピー戦士」という教室の体験講座。今回は、3名の小学生が参加してくれました。既存の生徒さんと一緒にまずは挨拶から!そして心構えも唱えます!そしていざ稽古へ!始めは緊張していた子どもたちでしたが徐々に慣れ、高良先生の丁寧なご指導のなか、生徒さんと一緒に習うことができ、ハッピー戦士になれたんじゃないかな!と思います♪



今回は小学生のみの参加でしたが、しろい空手教室さんは大人の方も習うことができます!興味ある方はぜひお考えください☺

5月11日(日)

ミニアラキッチン～チョコチップスタックパンを作ってみよう～

コミアラで、お子様対象のクッキング講座が行われました!今回は、ホットケーキミックスを使ってチョコチップスタックパンを作りました。「スタックパン」と聞くと棒状のものを思い浮かべますがどんな形でもOKです!と職員が説明すると、ウサギやくまさんなどみんなそれぞれ、好きな形に成型していました☺ステキな形になったパンをフライパンへ!職員が見守るなか火にかけてひっくり返しながら焼きあがりを待ちます!そしてやと焼けたパンをお皿にうつし、焼きあがりのパンを食べると「おいしいー!」との声が♪自分で作るとおいしいよね☺今回作ったパンは10分くらいで作れる簡単なレシピなので、ぜひ家でも作ってみてほしいなと思います★次回のミニアラキッチンは何を作ろうか、色々考え中です!次回をお楽しみに♪



自主事業 予告

6/1 受付開始

・サークル応援団～白井善道サークル編～
6/20(金)18:00～19:00 6歳以上大人先着5人

・アロマdeつくろ♪ローズマリーで虫よけスプレー
6/22(日)10:30～11:00 市内在住・通勤・通学大人先着6人

現在受付中♪サークル応援団～アロハフアナ編～
6/25(木)10:00～11:30 市内在住の市(性別不問)先着5人

りんごのつばき
温泉に行きたい!今日の晩一
どこかおすそめいあったら
教えてください★

ウツ薬剤師の豆知識 ~ メタボリックシンドローム②

前回はメタボリックシンドロームの診断基準をかきました。(腹囲+血圧+血糖+血中脂肪)
 腹囲(男性85cm以上、女性90cm以上)の基準は内臓脂肪面積 $\geq 100\text{cm}^2$ に相当します。
 メタボリックシンドロームは太っているだけでなく、内臓に脂肪が蓄積している状態をいうため必須項目は5つ。

内臓脂肪 $\rightarrow$ ① $\Rightarrow$ 悪玉因子を増やす $\Rightarrow$ インスリン $\downarrow$
 ② $\Rightarrow$ 善玉因子を増やす $\Rightarrow$ インスリン $\uparrow$

インスリンが少なくなると糖尿病だけでなく、動脈硬化なども防ぎます。

「太さるの質問」
 どのくらいで太りますか。
 1ヶ月で5kg増えたいと
 思います。

「薬剤師がたいへんよく判別」は
 可能ですか？」



「判別」といって、薬を処方するかどうかの判断のことです。薬を処方するかどうかの判断は、医師が行います。薬剤師は、医師の処方した薬を適切に処方することです。

「薬を飲む時、水以外で飲むとどんな影響がありますか？」
 お茶で飲むのは大丈夫ですか？」



水以外で飲むのは、薬の成分が水と反応して、薬の効果が減ったり、逆に増えたりすることがあります。また、お茶やコーヒーなどの飲み物は、薬の成分と反応して、薬の効果が減ったり、逆に増えたりすることがあります。

↑ ウツ薬剤師さん、質問の回答ありがとうございます/ウツ薬剤師さんへの質問は
 まだまだ募集中ですので聞きたいことがあったらぜひ質問してね!

備品等の汚破損への備え

いつもコミプラをご利用いただきありがとうございます。
 みなさまには、備品等いつも丁寧に「ご使用いただいておりますが、
 万が一、利用中に汚破損した場合は、特段の理由がない
 限り、利用者負担での原状回復(修理・弁償)となりますので
 お気をつけください。

また、万が一に備えて「スポーツ保険」や「個人賠償責任保険」等
 へのご加入も視野に入れた備えもあるとご安心かと思えます。
 (加入があるか否かが施設利用の条件とすることはありません。)
 よろしくお願いいたします。

学びのコーナー

6月の誕生石 $\Rightarrow$ 真珠 ムーンストーン アレキサンドライト

真珠 $\Rightarrow$ 真珠は生物起源宝石ならではの神秘性を持ち、真珠特有のテリと呼ばれる
 ものです。その昔、真珠は天然のものしかなく驚くほど高価でした。しかし、近代に
 おいて御木本幸吉が商業的な真珠の養殖に成功し、真珠の生産量が激増しました。

ムーンストーン $\Rightarrow$ ムーンストーンは長石の一種で、和名では月長石と呼ばれています。主にカルシウム・ナトリウム・カリウムから成る。無色透明～乳白色の地に美しい白色や青色に閃光がみられ、青色閃光の場合ブルー・ムーン
 ストーンとも呼ばれています。地色がオレンジ色のもあり、またキャッツアイ効果を示すこともあります。

アレキサンドライト $\Rightarrow$ アレキサンドライトは金物名クリソベリル(金緑石)の色変りをする宝石です。
 太陽光下では青緑色で、人工照明(白熱灯)下では赤紫色になります。
 変色の程度が明瞭であるほど貴重とされています。変色を早に加工してキャッツアイ効果を示す
 ものもあり、アレキサンドライト・キャッツ・アイと呼ばれています。
 ロシア皇帝アレクサンドル2世に因んで名付けられました。



※御木本幸吉 $\rightarrow$ 御木本真珠店(現・ミナト)の創業者。