

かわら版

自主事業報告

11月

・10月1日(日)～開催中

おとこのなういごとツース～健康麻雀編～

健康麻雀 始まりました!全10回の講座で10月は1日、8日、15日、22日、29日でした。

講師はNPO法人巧グツ西白井の瀬下舞香さん。

講師の教え方がよく、初めての方も初回でなんとなく出来るようになっていました。

12月の最終日にはすごい上達してる気がします!

ところで... 今回の健康麻雀 受付開始前から問合せがタタク

受付開始すぐに定員がいっぱいになりました。

今日参加出来なかったみなさん ごめんなさい

またの機会に参加をお待ちしています!!



・9月29日(金)～開催中

梨トレ体操

現在、毎週金曜日に開催している梨トレ体操ですが

人数にまだ空きがあります!!

興味のある方は、スタッフまで!

10/4
ユミカラ
いつもご利用いただき
ありがとうございます
これからもよろしく
お願いいたします。

自主事業予告

○11月26日(日)

アロマ講座-第4弾-

○11月29日(月)・12月6日(月)

折り紙講座

11月1日受付開始

○12月10日(日)

リズムde あそぼう～クリスマススノッセル～
10:30～20分程度です。

pom-pom再来!
サマとトカイも来る上!

対象: 0～2さいくらいの親子 先着20組!! ⇒ 11月15日受付開始!!

12月10日は、13時30分～15時に「ユミカラセンターのグリーンング」もあります

予約不要で誰でもセンターにお手紙をわたしたと一緒に写真を撮れるよ～!

参加された方にはバルーンをプレゼントします。お待ちしております

○1月7日(日) 13:30～14:30

ハンドメイド講座～しめ飾りづくり～ ⇒ 11月15日受付開始!
10-10-ヤーンでつくります。

免疫について①

病原体などが体内に侵入しないように
目・鼻・口・腸管の粘膜で働いているのが
「粘膜免疫」です。主に IgA という抗体が
働いています。この IgA 抗体が少なくなると
病気にかかりやすくなります。

IgA 抗体を増やすのに大切なのは
「腸内細菌」と「笑い」です。

腸内細菌
ビフィズ菌などの善玉菌が
フコリジン 短鎖脂肪酸
は IgA の産出量を増やします

笑い
笑う映像を見た方の
唾液中の IgA 濃度が
増えるというデータが
ありす

日々の笑いとおいし生活意識して
免疫を高めていきましょう!

子ども室利用と小学生のロビー使用について

7月号で子ども室のマナーのお話を書きましたが、正直あまり良くなっておらず
あまりにもマナーが悪いと「外で遊んでね!」となってしまいます。
しつこいかもしれませんが... マナーを守って遊びましょう!

あと、ロビー利用時の場所の分けを10/1 から始めています。
小学生は子ども室前(白い丸テーブル・木の机)を使ってください。
自販機前の机は中学生以上でお願いします。
みなさんが平等に使えるようにご協力ください。

— 補足!! —
土日は
どの席でもOK!
平日のみご協力
お願いします!!

よろしくお祈りします。



学びのコーナー

象形文字 ⇒

ものの形をかたどって
描かれた文字からなる
文字体系で「絵文字」からの
発展によって生まれたとされて
います。

東



⇒ 木の後ろに朝日が
昇って見えるのが
東の方向です。

★りんごのつばき★
最近、手話の勉強を
始めました。
頑張ってます!!

西



⇒ かごの穴から水が
流れ出ている様子です。
旧の終わリ(西の方向)
水が流れ去るイメージです。

～ハンドサイン～ 目掛けてください。

目掛けてほしい時に
使ってください。

- ① 片手の手のひらを人に向ける。
- ② 親指を手のひらに押し込む。
- ③ 残りの4本を親指の上に折りこむ。

