

## 自主事業報告

# 9月

○ 8月9日(水)

### おやこの料理教室



コロナ禍で出来ていなかった料理教室を開催!

今回はおやこといっしょで8組のおやこが参加してくれました♡

メニューはお花のハンバーグ、お星さまスープ、フルーツヨーグルト、  
包丁を使ったひき肉こねたし、おやこで楽しく料理していました。  
出来あがりをおみやげにいただきます。そしておいしそうに食べていました☆



↑  
Comi Plaza HPに  
飛べるよ!!

○ 8月20日(日)

### Comi Plaza こどもまつり

Comi Plaza初のおまつりを開催しました!

今回は、Comi Plazaで活動されている団体さんで、「こども」をメインで開催  
でしたが、地域の色々な方にご協力いただき、とても素敵な

おまつりになりました!参加してくださった団体さん、

遊びに来館してくれたみなさん、本当にありがとうございました♡

感想書ききれないので...詳しいことはComi Plaza HPに!!



☆ 8月27日に行われたアロマ講座ですが次号で報告します。

## 自主事業予告

○ 梨トレ体操

9/29 ~ 12/22 毎週金曜日 9:00 ~ 10:00 ⇒ 9/1 受付開始

○ 大人のなりたいとグッズ ~ 健康麻糬編 ~

10/1 ~ 12/3 毎週日曜日 13:30 ~ 15:30 ⇒ 9/15 受付開始

9/1は防災の日です。

この日を含む1週間は防災週間とされています。

防災用品の見直しや指定緊急避難場所の確認をしましょう!!

「秋バテ」ってどんな症状?

「秋バテ」もご存じでしょうが、高温多湿が原因の夏バテとはちがいで、日中の暑暖差が原因となる自律神経の交感神経からくる様な症状による不調のことを「秋バテ」といいます。「秋バテ」は症状の診断が難しい。

- 食欲が低い・胃もたれ・夜れやすい・体がだるい
  - 立ちくらみ・めまい・頭がぼーとする
  - 寝られにくい・起きられにくい・肩こり
- こんな症状が3日以上続く時は早めの対策が必要です。対策としては、バランスの良い食事、入浴、適度の運動が効果的です。しびれと予防していきましょう!

最近、宮利活動でご利用される方が増えてきました。みなさん、宮利とサークルの違いをご存じですか?

**宮利**

- 不特定多数
- 施設料金が通常の3倍になります。
- 「月謝」を徴収することができます。
- 講師が主体的に予約や支払い等の手続きができます。
- 生徒の増減についてのお申し出は不要です。
- コミプラHPに教室紹介および活動紹介として情報を掲載。また館内掲示版に生徒募集のチラシを掲示できます。

**サークル (非宮利)**

- サークルとは、同じ趣味や目的を持った方々がグループを形成し、活動することです。
- グループは特定されるメンバーである必要があります。代表者はメンバー全員の情報を持っていることが求められます。
- 団体登録時に提出いただく名簿には参加される方(サークルに属される方の方)を記入していただきます。
- 活動するにあたり必要な経費(実費程度)は「会費」として集めることができます。
- 外部講師を招いて活動することはできますが、講師自身は団体に属したり、予約や支払い等の手続きは行なうことはできません。
- コミプラHPへの掲載は活動紹介に限ります。

宮利での活動をお考えの方  
よかぶろ職員にご相談ください!


ご自身の活動が宮利か非宮利か  
今一度ご確認のうえ公平な施設利用を  
お願いします。



象形文字コーナー

学 

→ 学生がかがっている博士帽子がかんむり(かんむり)になっています。

話 

言(ごんごん)にフは「舌」です。舌を口から出しているイメージです。「言」と「舌」で「話し」です。

象形文字とは...

→ 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考えられています。

りんごのつがやき  
コミプラでもマツリ、たごんの果樹園  
ありがとうごきはは  
可食部までした。ゆくとかやりのまは  
マツリをつがのは何れや。16  
聖徳寺...