

かわら版 10月

祝☆3周年を迎えました!!



日頃よりコミカラをご利用いただきありがとうございます。この度、コミカラは開館3周年を迎えました!! 年号が令和に変わってから白井市3つ目のコミュニティ施設として歴史を刻んできておりますが、驚くほどキレイなままです。

これは皆さんが原状復帰を守り、利用後の掃除をして下さっているからこそ、維持できています!!

いつもキレイに使ってくれてありがとうとコミカラの建物も喜んでおります。

これからも地域の皆さんに寄り添い、居心地のよい施設を目指していくので、たくさんのご利用お待ちしております。



イベント開催も
検討中です!!

協力者、求め。



今年(1)市内のイベントも少しづつ増えてありますが開催されるようになってきましたね!!

今年度は厳しいですが、「来年度こそは!!」とコミカラのおまつり実行計画をたくさん考えています。ですが、それを実現するにはコミカラ職員がチカラを合せても、20%...いや、15%くらいしか出来ません。

そこで!! 協力者を大募集します!!!! (大声)

協力って具体的に何をしたら良いの??

A. できることでの協力をお願いする。

例えば、普段「ダンス」をご利用されている方は「イベントやるなら、踊りますよー!!」とか、作品をつくる活動の方は「展示と体験できますよ!!」とか、自治会さんは「えんにち開こうか?」とか何ぞもOKです!!

一緒に盛り上げたいって気持ちで

何れかの協力なので、「こういうのほどう?」などアイデアでもOKです!!

ご協力いただける方はお気軽に職員にお声かけ下さい!!

アンケートBOXへの提出もOKです。

お待ちしております!!

自主事業のご案内

10月 シニアヨガ (広報しらい10月号掲載)

3週にわたり、異なるテーマの椅子を使ったヨガを開催します!! 1回のみの参加もOK!

ワンコイン500円を体験できますよ!!

17日(月) 姿勢改善	各500円 先着25名
24日(月) 脚力強化	
31日(月) 体幹強化	

14:00~15:30開催



12月11日 アロマ講座

今までありそうでなかった「アロマ講座」アロマが香るハンドクリームを作ります。

12月12日 ジュニアストレッチ

スポーツのほらいごとをしているお子様も多いかと思いますが、身体のケアはできていますか?

準備体操はしていても、クールダウンの仕方は知らない人も多いかと思えます。実はパフォーマンスを左右するのはクールダウンなんです!!

この機に覚えて、周りとの差をつけよう☆

12月24日



おくすりのタイミングについて

今回はおくすりをのむタイミングについてです。



食前とは?

食事の20~30分前のことを。

食べ物や胃酸の影響をうけやすい薬や血糖値を下げるための薬は食前にのむことが多くなります。

薬の成分によっては食事と一緒に食事の影響をうけたりすることもあるので、きちんと時間をあけるようにしましょう。

食間とは?

食事の最中ではなく、食事と食事の間のことです。食事を終えてから約2時間が目安となります。空腹をゆるめる薬や胃の粘膜を保護するための薬は食間にのむことが多くなります。



食後とは?

食事が終わって20~30分後のことを。食事の後は胃の中に食べたものがあるので胃への刺激が少なくなります。食後の薬は最も多いタイプです。

食後に薬をのむことで大きな問題になることは少ないですが、食事量が少ないうち、20分以内で食事を済ませばきちんと時間をあけるようにしましょう。



日本のハロウィンいつから?

1970年代 キティランド原宿店から。

いつからもりあがったの?

1997年 東京ディズニーランドで開かれた「ディズニー・ハッピー・ハロウィン」の仮装イベントから。

ハロウィンカラーのむらさき色は?

実は.....むらさきはハロウィンのカラーではないのです。なぜなら→昔は染料として貴重な色が高貴な者しか身につけられなかったから。

おかしメーカーがハロウィン商品販売は?

2000年代入ってから。

かぼちゃ

<ジャック・オー・ランタン>

最初は「かぶ」

アメリカに広まる「かぼちゃ」

仮装

怖い顔にくり抜いて部屋の窓辺などに飾ると魔除けの役割を果たします!



先祖の霊と一緒に悪魔や魔女もやってきて人間たちに災いをもたらしたりいたづらをするため身を守るために仮装を始めました。