

箕曲市民センターだより

発行

箕曲市民センター
63-0453

「なばりカレッジin箕曲」～地域で学ぼう！地域から学ぼう！



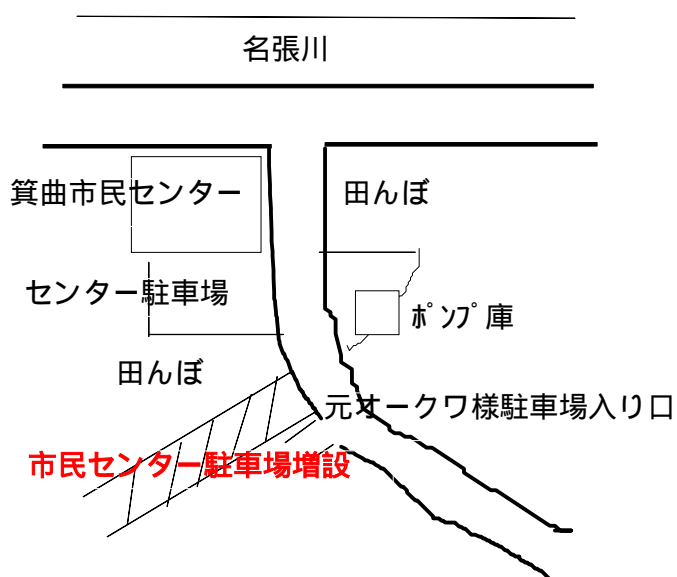
去る一月二十七日に郷土資料館の門田了三氏を講師にお迎えし、「考古学観点から見た夏見廃寺」地元の文化財を知ろう」と題して、「第七回なばりカレッジ」が多目的ホールで開催されました。

平成二十八年四月から名張市内の公民館がすべて「市民センター」へ変わったことを機会に、「市民センターへ出かけよう！」と教育委員会文化生涯学習室と各市民センターが共催で企画しました。国の史跡に指定さ

れた夏見廃寺は七世紀末、八世紀の前半に建立されたと推定されており、金堂の復元や敷地内のせん仏をはじめとする数々の出土品は夏見廃寺展示館に出展されています。

この機会に、地域の方も夏見廃寺展示館を訪れ、展示品から伝わってくる古代ロマンに悠久の時の流れを感じてみてはいかがでしょうか。

市民センター駐車場が増えました！



民生児童委員が替わりました

担当地区とお名前です。皆さん、どうぞよろしくお願いいたします。

【夏見】前田 康子さん

【夏見】梶原 育子さん

【夏見・中知山】稲垣 秀俊さん

【夏見(赤坂)】加川 久美子さん

【瀬古口】藤山 和子さん

【瀬古口】柴田 和さん

【箕曲中村】中野 菊美さん

【主任児童委員】生田 茂夫さん

3月に「健康のつどい」開催

～ノルディックウォーキングに挑戦～

3月22日(水)9:00～【予備日23日(木)】

詳細は次号でお知らせします

つれづれに

大寒もとうに過ぎ去ったころ、日本列島は例年になく大寒波に見舞われ、各地に大きな災害や事故が頻発し、特に日本海側の人々はあまりの豪雪に大変ご苦労されていることが報じられています。名張は薄雪程度で今回は済んだのは幸いです。

さて、そんな暗い話ばかりではなく朗報がもたらされました。日本人横綱「稀勢の里」の誕生です。地元の人にももちろん、全国の人々が応援したのですから！ 私たちはどれほどその実現を待ち望んだでしょう。横綱昇進のあいさつも簡潔で当を得ていて、これからの自信のほどをうかがわせました。苦節十五年ようやく実った大看板をこれから守っていく覚悟がひしひしと伝わってきます。今後の活躍を期待したいと思います。

センター長 米本源



まちの保健室から ~寒い日が続きますがお変わりありませんか?~ 2月に多い病気・事故・花粉症予防のポイント!

乾燥による皮膚疾患

乾燥性皮膚疾患が増加するのはこの季節です。肌を清潔に保つことは大切ですがお肌の洗い過ぎには注意し、しっかり保湿しましょう。

寒さにより突然起こる病気

寒さが直接の原因かは意見が分かれますが、心血管系の病気、心筋梗塞発症や脳卒中が原因と推定される救急搬送が多い月です。特に高齢者の方は水分補給や脱衣所の温度管理に配慮することをお勧めします。

まだ油断できないインフルエンザ

外出後の手洗い、適度な湿度の保持、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を行ない、インフルエンザ予防に心がけましょう。



今から始める花粉症対策

規則正しい生活を送る・・・花粉症の症状を悪化させない為にも正常な免疫機能を保つことが大切です。睡眠をしっかりとって1日3食バランスの取れた食事を心掛けましょう。 **肉中心の食事を見直す**・・・高タンパクの肉や卵を食べすぎて分解が不十分なまま吸収されると、体は異物とみなして抗体が増え、アレルギー症状を引き起こすことがあります。 **食品で花粉症対策**・・・抗酸化作用の強いビタミンAやビタミンC、ビタミンEを多く取りましょう。この3つのビタミンは一緒に取ることで相乗効果が得られます。

サークル紹介(3月)

サークル名	実施日	時間	備考
健康体操び~ちびち	第2・4木曜日	午前10時~	
裸足エクササイズ	毎週月曜日	午前10時半~	会員募集中
ピンポンくらぶ	毎週火曜日	午後1時~	
箕曲囲碁同好会	毎週水曜日	午後1時~	開催場所: 箕曲中村公民館
水墨画教室	第2・4水曜日	午後1時~	開催場所: 夏見公民館
フラダンスサークルliko	第3木曜日	午前10時~	
みのわヨーガサークル	第2・4水曜日	午後7時半~	* 会員募集中
絆卓球クラブ	毎週金曜日	午前9時~	
生け花教室	第2・4火曜日	午後1時半~	* 会員募集中
大正琴白百合会	第1・3水曜日	午前9時半~	
健康表現体操四季の会	第2・4水曜日	午前9時半~	
箕曲カラオケサークル	第1・3水曜日	午後1時半~	
自彊術みのわ	毎週木曜日	午前10時~	
夏見フラワーアレンジメント	第2木曜日	午後1時~	開催場所: 夏見公民館
ぶどう作り体験教室	ほぼ同じ地域の自然の植物を探して歩く会です。誰でも参加できます。		
花見つけ自然教室	ぶどう作りを体験しながら、ゼンザイ会、タケノコ会、イモ堀り会なども実施		
健康のつどい	3月22日 予備日23日	午前9時~	詳細は次号に掲載します
ももちゃん広場	3月28日(火)	午前10時~	地域限定の子育てサロン
赤坂サロン和(なごみ)	第1・3土曜日	午後2時~	開催場所: 赤坂集会所