

～～ 7月 主催学級・講座開催日程 ～～

7月12日(日) 9:00～ パソコン教室 まちづくり情報室
 7月28日(火) 9:30～受付 10:00～12:00 こども陶芸体験教室 創作活動室

百合が丘
 市民センター
 7月号

みんな集まれ～
 夏休みこども陶芸体験

百合が丘市民センターでサークル活動されている「百合丘陶芸塾 仁則庵」の杉本則子先生をお迎えし、焼き物が出来上がるまでのお話、作った後どうなるのか?などわかりやすく教えて頂きます。実際、土に触れ、模様をつけ、オリジナルの深皿などを作ってもらいます。この機会に、夏休みの思い出として、作品を創ってみませんか?

【日時】 7月28日(火) 9:30受付開始 10:00～12:00

【場所】 百合が丘市民センター 創作活動室

【講師】 百合丘陶芸塾 仁則庵 杉本 則子さん

【対象】 小学生(1年～6年生)

【定員】 16名

【参加費】 300円(当日徴収します)

【持ち物】 手拭きタオル(使い古しで可)

【申込み】 7月6日(月) 9時からお電話にてお申込みください。定員になり次第締め切らせて頂きます。

※定員に満たない場合は、中止します。

※センターまでの交通手段は、各自でお願いします。気を付けてお越しください。

市民センター ☎ 64-6466



一創るもの

○ヒツジ模様の深皿(約12cm)

作陶とヒツジの模様つけ

○杉板にまねきねこ メッセージ付

約6号のサイズのまねきねこを作陶
 和紙に5.6文字の言葉を手書き

深皿は色が選べるよ♪
 ピンク・緑・青・黄
 すべて淡い色です

作品の焼き上がりは
 約1か月後です。
 センターへ各自
 引き取りを
 お願いします。

Skip 広場からお知らせ

7月14日(火)

10:00～12:00

市民センター 多目的ホール



☆お申込み・参加費は不要です☆
 たくさんのご参加お待ちしております♪

「かがやきの先生とあそぼう!」

【今月のあそび】

- ・新聞紙であそぼう
- ・バルーンあそび
- ・ふれあいあそび



意義な時間を過ごしていただきました。

らくらく骨盤体操
 6月18日(木)

Ace鍼灸整骨院 院長 岩田博行さんをお迎えし、お家でもできる「骨盤体操」を教えることができました。28名の方に参加いただき全体的な指導に加えて、2人の先生で個別に骨盤の状態を診断していただきました。参加者の方からは、「大変、よかった」などの感想をいただきました。



ほたるのお話と観賞会
 6月6日(土)

市民センター・教育文化部会の共同主催

お話を聞いた後、10分程歩いて釜石川に向かった。今年は夕イミングが良く、ピークを迎えていて、たくさんのホタルが舞う姿を観賞でき、参加者は感激の様子でした。

ホタル観賞会は、今年で3回目。開催を今か今かと楽しみに待って頂いて家族など、市民センター多目的ホールは150名の親子づれなどで賑わった。今年も木津川河川レンジャー吉岡正夫さんからホタルの興味深い

ホタル来い!

ホタル、ホタル、

主催学級・講座報告



市民センター主催/毎日新聞社共催

江戸川乱歩「原画展」開催のお知らせ

毎日新聞(伊賀面、熊野面)で連載中の名張出身の探偵小説家 江戸川乱歩の「少年探偵シリーズ」の原画展を百合が丘市民センターで開催します。挿絵原画と記事は名張市のフリーライター・上田豊太氏が担当しており、7月11日(土)には上田氏による作品解説を聞くことができますので皆様のお越しをお待ちしています。

【開催期間】

7月7日(火)~7月20日(月) 9:00~17:00

※但し、7月19日(日)は休館となりますのでご注意ください。

※入場は、無料です。

【場 所】

百合が丘市民センター 作品展示コーナー

【その他】

7月11日(土)午後1時から上田氏による作品解説が聞けます。



★七夕飾り★

7月2日(木)から七夕飾りをかざります。短冊をたくさん用意しています。皆さんの願いを短冊に書きませんか。

【芝生広場使用禁止】

みなさまに気持ちよくご利用いただくため、芝生の手入れをいたします。そのため下記期間はご利用できません。ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

6月15日(月)~7月14日(火)

みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。



ご挨拶

—仁則庵展を終えて—

お忙しい中、ご高覧を賜りまして有り難うございました。お陰様を持ちまして無事に終わることができました。今年は2日間共五月晴れに恵まれての第10回作品発表となりました。同時に開催しました作品チャリティーバザーへのご理解と協力を有り難うございました。

百合丘陶芸塾 仁則庵

【脱水】について

脱水とは、体内の水分が不足した状態。

人の体(成人)の約60%が水分

体重50kgの体の水分約30kg

・赤ちゃん:約70~80%

・高齢者:約50%

1日の水分の出入りは約2.5ℓ

1日の飲み水 1.2ℓ以上が望ましい

私たちが普通に生活しているだけで1日に2.5ℓもの水分が失われています。意識して、こまめに水を飲まないと1.2ℓの不足となってしまいます。

喉の渇きは「脱水」の証拠! すでに脱水が始まっています。

体の水分が減ると、血液が減り血流の低下となる。その為、臓器を巡る血液量が減り、栄養を体中に配ったり、老廃物を出す能力が低下します。つかみどころのない体調不良は軽度の脱水症状です。

【軽度】

集中力の低下、めまい、ふらつき、食欲低下、体がだるい

【中度】

頭痛、はきけ、体温コントロールができない、足がつる、しびれ

【重度】

嘔吐、下痢、意識障害、痙攣など

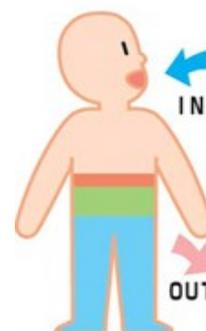
まずは水分を摂りましょう!

スポーツ飲料などは、体に吸収されやすい濃度で塩分と糖分が含まれています。涼しい場所へ移動し、安静にする。横になるなら、足を高くする。体を締め付けているものを外す。頭や体を適度に冷やす。

◎水分を自力で摂取できない場合や症状に改善がみられない場合は受診が必要です。

◎重度の場合はためらうことなく救急車を要請!

子ども・高齢者等は、自覚症状に気付く難く症状が悪化してしまいがち。周りの人の気遣いで脱水は防ぐことができます。こまめな水分摂取を習慣にしましょう。



食事	1.0ℓ
体内でつくられる水	0.3ℓ
飲み水	1.2ℓ
水分の出入り	1日 2.5ℓ
尿・便	1.3ℓ
呼吸や汗	1.2ℓ

まちの保健室便り7月号

☎ 64-8600