

松阪市久米町926
 TEL 56-4780
 FAX 30-4880
 令和5年8月1日発行

グッと！楽教室

第二地域包括支援センター

「～認知予防編～ アロマリラクゼーション」

【講師】薫風 アロマアドバイザー 丸山 早枝子さん

日 時：令和5年9月1日（金）10：00～11：30



リラクセス効果、血流改善効果などがあるアロマハンドマッサージを習い、楽しみながら認知症予防を始めてみませんか？♪アロマの香りを嗅ぐことは、「臭覚に刺激を与え脳の活性化が期待できる。」とも言われています♪

グッと！ライフ講座

「自分の感情との向き合い方」

日 時：令和5年9月14日（木）10：00～11：00

感情的になって怒り、後悔したことはありませんか？アンガーマネジメント（怒りをコントロールするための心理トレーニング）を用い、自分の感情と向き合い取り組むことで良好な人間関係を築けるようになりましょう。

場 所：米ノ庄公民館（松阪市久米町926） 対 象：概ね65歳以上の方

定 員：20～25名

費 用：無料

お問い合わせ・申込先 松阪市第二地域包括支援センター 担当：小松、前田、奈良崎

TEL：0598-42-7255 FAX：0598-42-6481

8月の会議・事業

部 会 等	内 容	実施日	実施時間	
教育公民館部会	子ども講座 ハンドベル	4日(金)	9:00～11:00	
		5日(土)	9:00～10:00	
		8日(火)	9:00～11:00	
		17日(木)	9:00～11:00	
		18日(金)	9:00～11:00	
		19日(土)	9:00～11:00	
		22日(火)	9:00～10:00	
		26日(土)	9:00～10:00	
		大正琴	5日(土)	10:15～11:45
		グラウンドゴルフ	26日(土)	10:15～11:45
	親子陶芸教室 私だけの作品づくり	5日(土)	13:30～15:30	
	キッズクラブ サイエンス教室 音の不思議	9日(水)	10:00～11:30	
	水風船大会	22日(火)	10:30～11:30	
健康部会	寿お楽しみ会スタッフ会議	10日(木)	19:00～21:00	
防災部会	防災小会議	17日(金)	19:00～21:00	
	行動マニュアル策定委員会	21日(月)	19:00～21:00	
	防災会議	25日(金)	19:00～21:00	
事務局	役員会	23日(水)	19:00～21:00	

松阪霊地七福神巡り (歩こう会) を実施!

健康部会

とき・集合場所 10月8日(日)【雨天の場合:15日(日)】 米ノ庄公民館に9時集合

申込み 先着順【40名前後】 締切 25日(金)

参加費 大人400円 小学生以下200円

コース 公民館9:10→松ヶ崎駅→松阪駅→「松阪霊地七福神巡り」の3カ所
(龍泉寺・来迎寺・御厨神社 途中昼食場所に松坂城跡)→松阪駅→松ヶ崎駅
→公民館14:30解散 (往復6.4km)



※詳しい内容や参加申込みは、よねのLINE8月号の折り込みチラシ「七福神めぐり」をご覧ください。

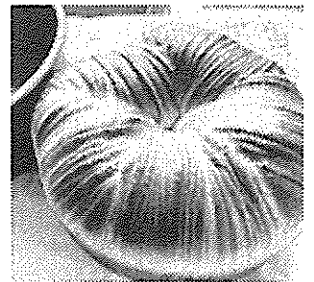
女性学級

パン教室 ふわふわのウールブレッド

教育公民館部会

とき 9月28日(木)・29日(金) 9:00~11:30

ところ 米ノ庄公民館 サークル室 指導 小林千加子
費用 800円程度 対象 松阪市に在住在勤の方(定員各9名)
持ち物 エプロン 三角巾 マスク
申込み 電話申し込み(56-4780) 8月7日(月)より開始
定員になり次第締め切ります。



糸玉のような形にした、ふわふわのパンを焼きます。キャラメルシュガーの優しい甘さのパン作りに挑戦しましょう。

女性学級

手打ちうどんづくりに挑戦

教育公民館部会

とき 9月21日(木) 9:30~11:30
ところ 米ノ庄公民館 大研修室 指導 世古 小枝
費用 300円 対象 松阪市に在住在勤の方(定員10名)
持ち物 エプロン 三角巾
申込み 8月7日(月)より電話申し込み(56-4780)開始
定員になり次第締め切ります。



中力粉を使って、うどんを打ってみましょう。自分で作った3人前のうどんはお持ち帰りします。手作りのめんつゆで、打ち立てのうどんを試食します。



藍染で涼やかなストール等に染めました!

教育公民館部会

7月6日に9人が参加して、藍で夏向きのストールやバンダナ等を染めました。

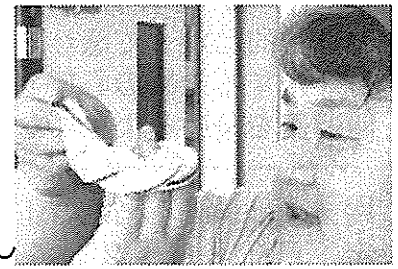
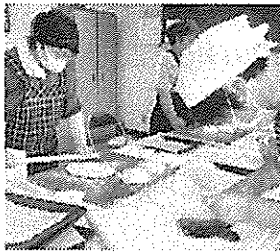
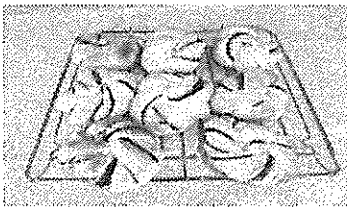
キッズクラブでも、藍染にチャレンジ！

7月15日に、キッズクラブで13人が参加して、パンダときんちゃく袋の藍染をしました。



抹茶と桜ねじりあんパンを作りました！

7月13日と14日に各6人ずつが参加して、ねじりあんパン作りをしました。生地にごしあんを薄くサンドイッチにして、細長く切った生地を伸ばしながらねじって、丸めました。ねじって丸めるのに苦労しました。参加された皆さん、お疲れ様でした。

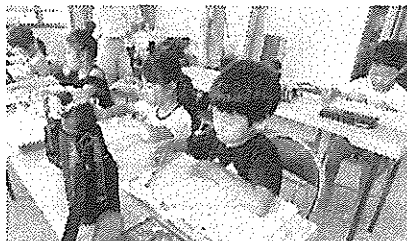


よねの寺子屋学習会に83人が、まじめに！ていねいに！

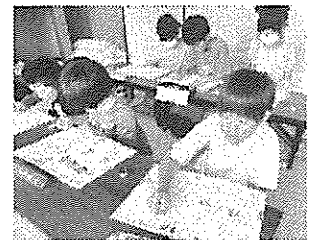
7月24日から28日からの5日間、「よねの寺子屋学習会」を実施。今年は、83人が参加しました。「まじめにする」「ていねいに書く」をモットーに、夏休みの宿題をしたり、プリントをしたり、読書をしたりしました。休み時間には、コマやまりで昔の遊びもしました。5日間で、のべ約310人が学習していました。また、保護者の方や中学生や高校生達、12人の方に指導のボランティアをしていただき、ありがとうございました。



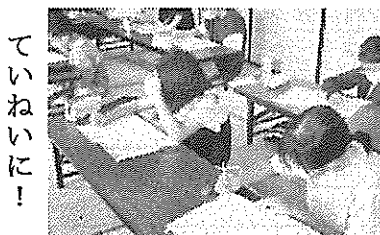
↑指導のボランティア↓



まじめに！



玄関にそろえられたはき物↓



ていねいに！



感染を防ぐためにできること

○手洗い等の手指衛生 ○体調の悪いときは無理をせずに ○咳エチケット ○換気

第9波に備えて……過去3年間、夏に大きな流行がありました。この夏も注意が必要です。

公民館の使用に当たっては、引き続き、「部屋の排気・換気、手洗い、机等の消毒」などの感染対策に、皆様のご理解とご協力をお願いします。

8月のカレンダー

休館日は、日曜日・祝祭日・年末年始です。

休館日に利用される方は、事務所に申し出てください。

月	火	水	木	金	土	日
	1 レインボー ほほえみ太極拳 洋裁教室	2 クーホーヘレ パソコンB 幸踊会	3 かがやきサークル	4 子供ハンドベル パソコンA	5 子供ハンドベル 子供大正琴 親子陶芸教室	6 休館日
	7	8	9	10	11	12
みくもGゴルフ やさしいヨガ 着物着付	子供ハンドベル コトリB 洋裁教室	キッズクラブ パソコンB 東山ソーイング	寿お楽しみ会 スタッフ会議 コトリA	山の日(休館日)	初級英会話	休館日
14	15	16	17	18	19	20
みくもGゴルフ さわやか太極拳		クーホーヘレ パソコンB	子供ハンドベル 絵手紙 コトリA 防災小会議	子供ハンドベル カラオケ米ノ庄 パソコンA 卓球愛好会	子供ハンドベル	休館日
21	22	23	24	25	26	27
みくもGゴルフ 行動策定委員会	子供ハンドベル キッズクラブ 洋裁教室	東山ソーイング 幸踊会 住自協役員会	コトリA	カラオケ米ノ庄 卓球愛好会 防災会議	子供ハンドベル 子供グラウンド ゴルフ 初級英会話	休館日
28	29	30	31			
みくもGゴルフ やさしいヨガ 着物着付 かみふうせん さわやか太極拳	レインボー ほほえみ太極拳 洋裁教室 大人のぬり絵	幸踊会	コトリA			

※新型コロナウイルス感染状況により、延期・中止になる場合があります。

8月ゴミ収集カレンダー

【市のごみ収集カレンダーより転載】

月	火	水	木	金	土	日
	1 プラ容	2	3 可燃	4	5	6
7 可燃	8 プラ容	9 ※資源	10 可燃	11	12	13
14 可燃	15 プラ容	16	17 可燃	18 不燃	19	20
21 可燃	22 プラ容	23	24 可燃	25 不燃	26	27
28 可燃	29 プラ容	30	31 可燃	※地区資源ゴミ回収拠点		

ゴミの分別回収にご協力ください。

- ・可燃ゴミは松阪市指定の黄色いゴミ袋を使用してください。
- ・資源ゴミは、地区の資源ゴミ回収拠点に持参してください。
- ・三雲リサイクルセンターでも、資源ゴミを回収しています。
- ・リチウムイオン電池使用の小型家電回収は、資源ゴミ回収日に地区拠点で回収します。三雲リサイクルセンターへの持ち込みもできます。