

自主事業報告

10月



コミテラHP
かわら版 QR

・9月1日(日)～開催中(全10回)

大人の「らいご」と「ツース」～健康麻雀講座4期・5期編～

昨年秋から始まった1期。今年始めの2期・3期につづいて...

9月から4期・5期の講座が始まりました!

講師は1期～お世話になっている瀬下舞香さんです*

9月1日・8日の初回は4人ずつの講座でした。

初回ということもあつみなさん不安そうな顔をしていましたが

回が進むにつれてイキイキしてくるのを「らいご」は3期までの講座を

見ているので知っています!4期・5期のみなさん安心してくださいね!

最終回まで「らいご」はみなさんの成長を見守りながら報告していきたいと思います!



10/2
コミテラ5周年

・9月11日(水)

リズムde あそぼう



祝!!

昨年に関催した「リズムde あそぼう」が今年も開催されました。

あしながのゆうきおにいさんと

かわいいふわりおねえさんの「pompom」のお2人の公演です!

曲に合わせて踊るゆうきおにいさんとふわりおねえさんと一緒に

入口でもらった風船をつつしなげながら踊る子どもたち♪

どの子も笑顔で楽しんでいました。

ゆうきおにいさんの、あしながトンネルをくぐったあとに...

今回初! 虹のトンネルをくぐりました。

最後にとてもいい歌詞の曲で踊っていて職員「らいご」はちよとウルと(笑)

公演後にはゆうきおにいさんと一緒に写真を撮りました!

参加して下さったみなさんからの満足度も高くとても良い公演でした!

そして!! 公演をして下さった「pompom」さん、

糸吉成1周年を迎えました!! おめでとうござります!!

コミテラで初開催をしていたらいいからあ、という間の1年...

早いんですね! これからもスチキ公演を期待しています♡



自主事業予告

・ハロウィンイベント～カボチャの重さ当てクイズ～
10月19日～10月31日まで

昨年大時勢だったカボチャの重さ当てクイズ!
ロビーに置いてあるカボチャの重さ当てクイズ!

ロビーにはコミテラ時間枠内とあり(17:00～19:00)
応募受付は窓口にて。

・マ、(みよ)講座～スクラップブック編～
10月23日(水) 9:30～10:30

10月のハロウィンに合わせて家族やお子様、ハートの写真を
スクラップブックにして今年「みよ」!

定員→白河在住・在勤者着5名 費用→800円
先見取り(月給6000円以上)優先

要問合せ

10/2(水)
8:30～受付

ウシ薬剤師の豆知識～睡眠の質を高めよう③

睡眠の改善について①②と書いてきました。
最終回は「睡眠時無呼吸症候群」についてです。
これは、睡眠中の自然な呼吸パターンが過性に
停止したり、乱れたりする睡眠障害です。いくつかの種類
がありますが、眠っている間に上気道を制御している
のどの筋肉が弛緩することによって起こるのが一般的です。
この時にいびきや咳込みが起ります。

睡眠時無呼吸症候群の方はこの咳込みや
いびきが、一晩で何百回を起ることがあります！
寝れがとれない、目がさす、起りやすい等の症状が
定期的に起っている場合はこのサインがもたれません。
長期間にわたって身体に負担がかかる生活習慣病や
心疾患のリスクを高くなります。気になる方は医師に
相談してみてください。

次回～は視力について
書いてみます



Y 和室を開放します☆

10月2日(水)～12月18日(水)の毎週水曜日に
コミフロの和室を無料開放します！

囲碁2セットと麻雀1セットを設置しとき
ますので自由に使ってください！！

雑談をしに来るだけでもOK♪

出入りは自由なので気軽に遊びに来てください！

開放日時 → 10月2日(水)～12月18日(水)毎週水曜日
13時～16時まで コミフロ和室2
定員18人(出入り自由・申込不要です)

Y コミフロHP活動紹介ページについて

コミフロHPの活動紹介のページをみなさん知っていますか？
コミフロで活動されている団体さんの紹介を
ただいま情報を最新のものに更新していますので
よかったら見てみてくださいね！

★コミフロで活動されている団体さんへ★

内容に変更点などありましたら気軽にスタッフへ声をかけてくださいね！
前に断ったけどメンバー募集したいから紹介してほしい…もウェルカムです！

Y 学びのコーナー



リンゴのつぶき
かわら板を見て自主運営に参加していただき
ありがとうございました！
ありがとうございました！これからも頑張ります！



10月の誕生花 → バラ

10月の誕生花はバラです。中でもバラは秋らしい色合いが人気で、大切な10月生まれ
の方のプレゼントとしてよく選ばれています。かわいくならず、あたたかな印象のオレンジ色と
バラ特有の高級感があるため、バラは男性・女性を問わず喜ばれる花です。
バラ全体の花言葉は「愛・美」。バラの花言葉は「絆・信頼・すこやか」。