

かわら版

自主事業報告 1月

9月1日(日)~11月24日(日)

大人のなういごとツーズ~健康麻雀編~全10回



↑
Comifara HPの
Comifara麻雀の
QRコードです!

11月24日(日)に行われた最終回のご報告です!

牌を揃えることから学び始めたみなさんも最終回には相手の待ち牌を考えたし、どの役であれば点数が高くあかれるかを考えながら打てるようになっていました!

みなさん初回から比べるとすごく上達したと思います☆この日は最終回ということもあり講師から修了証をいただきました! 4期・5期のみなさん、約3ヶ月間おつかれさまでした! これからも麻雀楽しんでください! さいね☆



12月15日(日)

アロマ講座~アロマdeつくる}カレンデュラオイルでつくるハンドクリーム~

Comifara職員うさぎのアロマ講座です! 今回はカレンデュラオイルを使い、ハンドクリームを作りました! カレンデュラオイル、てなに?? ですよね

カレンデュラオイルとは→カレンデュラ(名前: マリーゴールド)をホホバオイルに2週間ひたしたものになります。

カレンデュラのもつ成分は、傷ついた肌や血管を治してくれる殺菌効果があるそうです! すごい効果ですね!

そのカレンデュラオイルとシアバター、みつろうを耐熱容器に入れてゆっくり混ぜながら溶かし、火からよけたらみなさん好きなアロマオイルを入れてなじませてハンドクリームケースに入れ、冷えて固まったら完成なのです! 固まるまで1~2時間かかるので、きと家に着いた頃に固まって完成! だいたいじゃないかと思えます! 今回講師のうさぎが用意したアロマオイルは、5種類あったのですが「単体でも、ブレンドでもどちらでもOK!」としたところ、みなさんブレンドされていました! みなさんそれぞれいい香りにソムリエ写真も撮りながら香りを楽しんでいました! (笑)

最後に書いていただいたアンケートはみなさん「楽しかった!!」と書いていただけ講師をしたうさぎも一心にしている様子でした! 今年度のアロマ講座は今回でおしまいです。また来年度お楽しみに☆



自主事業予告

・サークル後援回~レッツファンタジー~
1月20日(月)10時30分~11時30分
西館からの運動場横が会場です!
中館在住 在籍者優先 定員10名
持ち物→ 小分け袋用紙10枚
お菓子・飲み物
(定員12名までOKです)

1/4
8:30~
受付開始

・発酵あんこdeぱらぱらまんじゅう
NPO法人 sketch 国学院大学 主催
2月9日(日) 13時~15時
中館在住 在籍者優先 (30名まで) 先着16名
参加費 800円(お持ち込み) 1人あたりまんじゅう2個お持ち帰り
〒353-9000 工部川町 市水 353-9000 国学院



ウシ薬剤師の豆知識～お薬手帳使ってますか？

病院や薬局で「使ってますか？」とわかるお薬手帳。
 お薬手帳には「いつ」「どこ」「どれだけの期間」
 「どの薬を飲んでるか」が順に記載されています。
 これを使って↓のようなことを確認しています。

- ・お薬の飲み合わせや重複・アレルギー副作用
- ・今の症状が副作用ではないか・お薬の飲み間違い

災害のある時としてお薬に備えておくことで救急時を歩いて！
 といってお勧めです。
 携帯電話内にアプリとしてお薬手帳を入れることができます。
 最近薬局にきてみるのも良いと思います。
 邦. マイナンバーカード(健康保険証利用)では自身のスマホ
 外に対応する電帳お薬手帳を通じてお薬を確認できます。
 持ち運びやすいので歩いて歩いてみて下さい。

★地域交流会★

🌱★コミアラ冬のもちまつり★

地域交流会としてコミアラでもちつき体験を
 行います!! メディアで話題の餅つきのフコ(江戸餅つき屋)
 がやります♪他にもNPOや自治会さんの出店もあり!
 キッチンカーも来るよ☆ぜひ遊びに来てね!

2025年1月19日(日) 11時～15時

もちつき体験 → 1回目 11時30分～ 2回目 12時30分～ 3回目 13時30分～
 (各回20名限定 体験希望者は当日11時にお早口に受付します!)

11時～おもちの一般販売あり(限定100食) 2コ入り 100円 *おもちには
 *おひとりさまパックまで。なくなら次第終了。 併催所の餅つき
 持ち帰りなので
 コミアラで食べたい

出店 → おしろこ(NPO法人もちづくりお餅)、身動(西餅3丁目自治会)
 わたあめくじ引き(Net西餅4丁目自治会)
 あまるshop しろいde あそ部

キッチンカー → ワルビナ焼き芋屋、スクリンズ

注意事項
 もちつき体験でついたおちは
 もちつき体験参加者の優先販売と
 なるため、一般販売がない場合は
 ございます。

🌱 振替のご案内

年が明け、令和6年度もあと3か月となりました。
 振替の消化は年度内(3月まで)となっていますのでご注意ください。
 振替の確認などは コミアラスタッフまで! (再振替は不可ですのでご注意ください。)

🌱 学びのコーナー

1月の誕生花 → スイートピー

1月の誕生花は、スイートピーです。スイートピーは虫垂々のようにも
 華やかでドレスのようにも見える花が印象的。春の訪れを感じさせてくれる
 花の一つでパステルカラーのかわいらしい見た目とほのかに甘い香りが特徴的です。

花言葉 → 優しい思い出、門出

おけましておめでとうございませう!
 今年もコミアラを よろしくお願ひします♡

1月20日のついでに
 12月30日ついでに
 忘れたいこと
 2024年12月13日
 12月13日
 L.0772222

