

# から版

## 自主事業報告

# 6月

○5月9日(金)

### やつみよう講座～しろい空手教室編～



コミアラHP  
から版QR

コミアラHP  
6月試験

コミアラで新しく開校された「しろい空手教室」さんの体験講座が行われました!! 講師は「高良敏多先生」です。合言葉「ハッピー戦士」という教室の体験講座。

今回は3名の小学生が参加してくれました。

既存の生徒さんと一緒にまずは挨拶から!そして心構えも唱えます!そしていざ稽古へ!始めは緊張していた子どもたちでしたが、徐々に慣れ、高良先生の丁寧なご指導のなか、生徒さんと一緒に習うことができ、ハッピー戦士になれたらいいかな!と思ひます♪



今回は小学生のみの参加でしたが、しろい空手教室さんは大人の方も習うことが出来ます!興味ある方はぜひお参りください😊

○5月11日(日)

### ミニフーラキッチン～チョコチップスタイルパンを作つみよう～

コミアラで、お子様対象のクッキング講座が行われました!

今回は、ホットケーキミックスを使ってチョコチップスタイルパンを作りました。

「スタイルパン」と聞くと橋状のものを思い浮かべると思ひますが、どんな形でもOKです!と職員が説明するとウサギやくまさんなどみんなそれぞれ好きな形に成型していました😊

好きな形にしたパンをフライパンへ!職員が見守ながら火にかけ、くり返しながら焼きあがりを待ちます!そしてやと焼けたパンをお皿にうつし、焼きあがりのパンを食べると、「おいしいー!」との声が♪自分で作るとおいしいよね😊今回作ったパンは10分くらいで作れる簡単なレシピなので、ぜひ家でも作つみほしいなと思います!

次回のミニフーラキッチンは何を作つうか、色々考え中です!次回をお楽しみに♪



6/1 受付開始

### 自主事業 予告

・サークル応援団～白井番道サークル～  
6/20(金) 18:00～19:00 6歳～大人先着5人

・アロマdeつくろローズマリーで虫除スプレー  
6/22(日) 10:30～11:00 市内在住の大人先着6人

現在受付中! サークル応援団～アロマラティック～  
6/25(水) 10:00～11:30 市内在住の方(性別不問)  
先着5人

リトゴのつぶやき  
温泉に行きました! 今日この頃  
どこかお出でありますか?  
教えてください!



## ウシ薬剤師の豆知識～メタボリックシンドrome(2)

前回はメタボリックシンドromeの診断基準をかきました。(腰囲+血圧+血糖+血中脂肪)

腰囲(男性85cm以上、女性90cm以上)の基準は内臓脂肪面積 $\geq 100\text{cm}^2$ に相当します。

メタボリックシンドromeは太っている所ではなく、内臓に脂肪が蓄積しているため必須項目になります。

内臓脂肪  $\rightarrow$  腹三回り多くなる  $\rightarrow$  インスリン↑

$\rightarrow$  善玉回り多くなる  $\rightarrow$  インスリン↑

インスリンが身体と糖尿病だけではなく  
脂肪酸なども増えます。

たぶんの質問  
おひがうございまし  
小田君へお問い合わせ  
思ひます。

「薬剤師がいい人よく作り出す  
なんですか?」

粉類や油類を混ぜたりつぶしたりなど  
大変ですが、普段大切にすることは、確かに  
ちゃんと食いつまみを取らなければなりません。少しだけ  
腰囲に寄じるところがあるときは正直いい加減に  
薬を飲むようにしています。

「薬を飲む時、水以外で飲むとどんな影響があります?」

水以外で飲む場合は液体で飲むより薬の吸収が良  
くなります。でも、水よりも他の液体よりも  
お茶のほうは炭酸やカクテルなども良い感じで飲むのが良いかも  
あります。特に、普段からお茶を飲んでいたりお茶を飲むのが好きの方には良さそうです。  
他に、牛乳や豆乳なども良いかもしれません。

↑ウシ薬剤師さん、質問の回答ありがとうございます!ウシ薬剤師さんへの質問には  
まだまだ集中ですので聞きたいことがあたらぜひ質問してね!

## 備品等の汚破損への備え

いつもコミプラを利用していただきありがとうございます。

みなさまには、備品等いつも丁寧にご使用いただいていますか。

万が一、利用中に汚破損した場合は、特段の理由がない限り、利用者負担での原状回復(修理・弁償)となりますので  
お気をつけください。

また、万が一に備えて「スポーツ保険」や「個人賠償責任保険」等  
へのご加入も視野に入れた備えもあるとご安心かと思います。  
(加入があるか否かが施設利用の条件となることはあります。)

よろしくお願いいたします。

## 学びのコーナー

6月の誕生石⇒真珠 ムーンストーン アレキサンドライト

真珠 ⇒ 真珠は生物起源宝石ならではの神秘性を持ち、真珠特有のテリと呼ばれる  
ものです。その昔、真珠は天然のものしかなく驚くほど高価でした。しかし、近代に  
おいて御木本幸吉が商業的に真珠の養殖に成功し一般にも手に付くられるようになりました。

ムーンストーンムーンストーンは長石の一種で、和名では月長石と呼ばれています。主にカボションカットに加工され  
無色透明~乳白色の時に美しい白色や青色に閃光がみられ青色閃光の場合ブルームーン  
ストーンとも呼ばれます。地色がオレンジ色のもあり、主にマントルカットをすることもあります。

アレキサンドライト ⇒ アレキサンドライトは鉱物名クリソベリル(金緑石)の色変りをする宝石です。

太陽光下では青緑色で人工照明(白熱灯)下では赤紫色になります。

変色の程度が明瞭であるほど貴重とされています。変色効果に加えてキャットアイ効果を示す  
ものもあり、アレキサンドライト・キャット・アイと呼ばれています。

ロシア皇帝アレクサンドル2世に因て名付けられました。

ニキ・エドコウタ  
※御木本幸吉 ⇒ 御木本真珠店(現ミキモト)の創業者。