

かわら版

自主事業報告

10月

・9月12日(金)

サークル応援団～マリーエさん～



コミフェスタHP
かわら版QR



コミフェスタHP
読者日誌QR

今回のサークル応援団は、フラダンスサークルの「マリーエさん」でした！2名の方が参加してくださいました☆
既存のメンバーさんに混じって一緒にフラを踊ったり
休憩時間には楽しそうに雑談したり終始和やかな雰囲気
でした♪参加された2名のうち、おひとりには、ベテランの
経験者さんで、サークルのみなさんもビックリするくらい
お上手でした！！参加者さんからは「楽しかった！」との
お声をいただき、素敵な時間を過ごせたんじゃないかなと
思います😊今回のこのサークル応援団を通して、サークルさんと
参加者さんにとって良い懸け橋になれていたら嬉しいです☆
次回のサークル応援団をお楽しみに♪



・9月14日(日)

やってみよう講座～タヒチアンダンス編～



コミプラで教室をされているタヒチアンダンススクールローニアさんの
無料体験会が行われました！講師は岩見博美先生です！
先生は、たくさんの賞を受賞されていて、有名なテーマパークで活動
されているすごい方なのです！！そんなすごい先生が、問いている教室の
無料体験会、今回は3名の方が参加してくださいました！
まずは、ゆくゆく準備運動で、ゆったりした動きからスタート♪体が慣れて
きたら、徐々にリズムの速い動きを教わっていきます。タヒチアンダンスは、リズムが
速いので難しく感じますが、先生がひとつひとつの動きを丁寧に教えて
くださり、みなさん1曲踊ることが出来ました☆今回の体験会の目標は
「1曲踊ること」だったのでみなさん目標達成ですね！！おめでとうございます☆
最後は先生から1曲ダンスのプレゼント♪喜んでもらえたんじゃないかと思います😊
先生、ありがとうございました！参加されたみなさん、お疲れさまでした！



自主事業予告

・ミニプラザ・サンパルク・名画館
へおは！のまち・フロア・カフェ
10月19日(日)9:30～11:00 コミプラ講座
お申し込みは10月19日まで
お申し込みは10月19日まで
お申し込みは10月19日まで
10月19日(日)9:30～11:00
お申し込みは10月19日まで

リズムdeあそび

10月19日(日)10:30～11:50(10:40開場)
親子共々20名
0歳～小学低学年向けのダンスです
お申し込みは10月19日まで
お申し込みは10月19日まで
お申し込みは10月19日まで
10月19日(日)10:30～11:50
お申し込みは10月19日まで

大人のダンス！

・大人のダンス！とリズム・サークル編～
10月23日(木)10:00～11:30 コミプラ講座
60歳以上 定員6人
講師・岩見博美先生
お申し込みは10月23日まで
お申し込みは10月23日まで
お申し込みは10月23日まで
10月23日(木)10:00～11:30
お申し込みは10月23日まで

大人のダンス！
お申し込みは10月23日まで
お申し込みは10月23日まで
お申し込みは10月23日まで

ウシ薬劑師の豆知識~腰痛について②

前回は特異的腰痛と非特異的腰痛についてでした。
そんな時は病院に行くべき!!という症状をまとめました。

- ・がまんできず、安静にして治まらない痛けがある
 - ・腰痛と同時に尿閉（おしっこが出ない）がある
 - ・足の筋力が低下してむくみがある
 - ・痛けが2時間以上続く
- 



より體に於ては自ら（性體清在）
 此は性體の清である。此は性體の清である。此は性體の清である。
 此は性體の清である。此は性體の清である。此は性體の清である。
 此は性體の清である。此は性體の清である。此は性體の清である。

質問回答-1-

最近竹村さんと手紙が来はるが、
原田君の本と「整頓術」を贈っている。
(そのお返事はありませうか?)

(*7(1+7)1001020
100102010201020)

便に於ける方の良しと云ふるが、その紹介で

- ・乳脂質 (ビターバニラ) : 基玉面を増やすと腸内フローラ (腸内環境) に整える。
 - ・食餌繊維 (デキストリン) : 便の水分を増やして腸内を潤す。
 - ・オリゴ糖 : 基玉面のエゴシ。基玉面を増やす作用をする。
 - ・還元アミノ酸 : 食餌アミノ酸を吸収し、便をやわらかくする。
- 他にも様々な成分が配合されていて、その組み合わせが腸内環境を整えるのに効果的。



🌱和室でも麻雀☆

今まで和室での麻雀は不可だったのですか

なんと！9月1日(月)より、和室での麻雀が可能になりました!!ただし、麻雀卓は低く(麻雀卓の足は職員が扱います)畳に座ってのご利用になります。押入れに座布団と座椅子が入っていますので、ご自由にお使いください。

※座椅子は和室1・2ともに5脚ずつあります。ご使用する数が
足りない場合はご予約時にご相談ください。
ご不明な点がございましたらお気軽に職員へお聞きください。

Y 卓球のご利用について

コンプラ会議室での卓球利用が増えています！そのため
「卓球がしたいです！」と窓口に来られた時に卓球台が空いていない
こともあるかもしれません。ですので、まずはお電話で卓球台と会議室
が空いているかを確認していただければと思います！
お気軽にお問い合わせくださいね😊

食糧増産といふ意味、1/2に12
1年中食糧増産と12に24(倍)

🌱 学びのコーナー

10月の誕生石 → オパール・トルマリン

オパール → オパールは遊色効果と呼ばれる虹色と輝き出すような虹色の輝きが特徴的な宝石です。
 フォンオパール、ブドウオパール、ホルダーオパールなど様々な種類のオパールが存在し、個々の特徴もまた
 同じものはないと言われればと多彩な色合いを持つ宝石です。また、遊色効果はないオパールとコモン
 オパールと違い、ロウゼルやブルームなどもあります。

[illegible]