

コミプラ

かめら版



🌱 10月2日で **コミプラ 7周年** を迎えました!!

日頃よりコミプラをご利用いただき、まことにありがとうございます。
コミプラが常にキレイに保てているのも、利用者の皆様が日頃から
原状復帰 を心がけてくださっているお陰です。ありがとうございます。

これからも気持ち良く使える施設として維持できるようスタッフ一同
地域の方に愛される施設を目指してがんばっていききたいと思います!!

🌱 健康麻将教室

9/3 行われた講座中にでました!

めったにお目にかかれない大物手!

純全帯么九(ジュンチャン)!!

麻将の中でも出現率0.04%という、

めったに出ない、点数がものすごく高い
手になります。出された参加者さんは、

コミプラの初級の麻将教室に入学
してから、ずっとコミプラで **関根先生** のもと
で活動していらしゃいます!!

講座中に でた ということも
あって、先生をはじめ、みんな
で喜んで、そのあと先生に
直接説明を受けることが
できました。コミプラでは、

麻将のルールだけではなく、**マナー** もとても
大切にしています!! 居心やせの良し麻将
教室になるよう努めています!
少しでも興味をもたれた方!

詳しくは
コミプラスタッフまで!!

11月も麻将あるよ!!



コミプラ秋の文化祭



10月4日(日) 10:00~15:00

コミプラで文化祭を行います!!

当館をメインで活動されている文化系
サークルさんの発表の場となります。

各種出店や**キッチンカー**などおたのしみ
もたくさんあるよ!! 当日は抽選会にも
ぜひ参加してみてくださいね!!



リズム de あそぼう

10月5日(月) 10:30~(20分程度)

料金: **無料**

対象は0歳~お子様と保護者

うたっておどって...!! コミプラでとっても
楽しい時間をすごしましょう!!

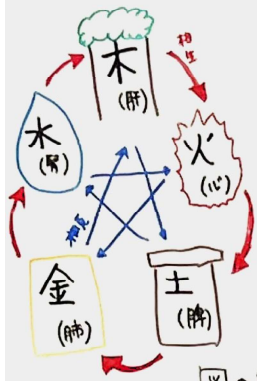
みんなが好きなあの曲もかかるかも?

出演: **Pom Pom (ポムポム)**

当日
参加も可能
だよ!!



ウシ薬師の豆知識～五行説 ⑦



①～⑥では『五行説』の性質についてかいてきました。最後は各性質のバランスのとり方です。

中国の自然哲学で、万物は木・火・土・金・水の5つの要素が成立し、それらが互いに影響・変化・循環するという考え方です。

相生(おせい): 物事を促進し、助け、補うはけ

相克(そうく): 物事の成長や機能を抑制するはけ

図のように調和をとることで地球のあらゆるもの(自然体調和)が上々回っているという思想を『五行説』といいます。

体調不良や季節変化など気にかけてみると楽しいですよ。

五行説の長期連載にあたり、いまだにありたいところがあります。次回は一歩は胃の調子についてかいておこうと思います。

★子ども室・ロビーの名簿について★

小学生と中学生には入館する時に学校名・学年と組・名前を記入してもらっていますが、うその情報を書いたり、ニックネームを書いたり読めないような字で書いたりする人がいて、コミケの職員は困っていました。本当の名前が分からないと何か問題が起きた時にご家族や学校に連絡ができないからです。で・す・か! ルールを守って利用してくれる人もたくさんいるので

名簿をやめることにしました!

ロビーの机や壁に貼ってあるロビーでの注意事項をよく読んでマナーを守って利用してください。もしルールを守れない場合は、職員の指示に従いその場で退館(帰宅)していただくことになります。

※ルールやマナーを守れない人には名前を聞くことがありません。2回注意されたら退館してもらいます。

🌱学びのコーナー🌱干支について🌱

10月に学ぶ干支は「うま(馬)年」です。馬は古くから「前進」「飛躍」「成功」「活気」の象徴とされています。

日本では神の使いや乗り物として扱われてきた歴史があり「神聖な存在」です。安全や良縁を司る縁起物とされています。

うま年の人の性格傾向

- ★明るくて社交的
- ★友群の行動力
- ★責任感と独立心が強い
- ★話し上手で聞き上手 など

次回(うま)年は2038年です!

(今年2026年もうま年だよ～)



👁️10月10日は目の愛護デー

「10」を横に倒すと人の「目と眉」の形に見えることが由来です。

・目ケアする重要性

パソコンやスマホなどのデジタルデバイスで長時間使う現代人にとって、目の負担は大きくなっています。

① 30分～1時間に1回は画面から目を離し、遠くを見るなどで目の筋肉を休ませる

② ドライアイを防ぐために意識的にまばたきをする

③ ホットアイマスクや蒸しタオルで目の周辺を温めると血流が促され疲労軽減に効果的です

④ ブルーベリーに含まれるアントシアニンやビタミンB群・Cなども意識した食事が目の健康をサポートします。

