

コミプラ



Renew

かめら版

こんにちは! みなさん防災の備えはできていますか?
ご存じの方もいらっしゃると思いますが、コミプラは白井市の
指定避難所となっています。地震や大雨など、災害のリスクは
いつも身近にあります! いざという時慌てないために、今できる備えを
一緒に確認しましょう!



大切なのは
3つの助

自助・共助・公助

詳しく知りたい方は
ロビーに掲示してあるよ!
check!!



自主事業報告



健康麻将教室 ~レッスンプロがやってくる!~

5月7日(木)からスタートしました! 久しぶりの健康麻将講座、
現在の様子をお伝えしたいと思います。

● 入門・初級編

麻雀牌を箱から出すところ
からスタート! 麻雀牌類や
扱い方など初歩から講座がスタートしました。
不安な方も多かったと思いますが、座学の
合間をぬって行う実技では、皆さん楽し
そうな声を聞くことができました。



● 実践アドバイス編

麻将のルールは分かる方の
コースです。初級編とは
異なり、ガッツリ実技を行いました。
攻撃は最大の防御なり!!
どんな風に牌をそろえたらいいの? など
レッスンプロの目線から見た、アドバイス
たっぷりの2時間となりました!



やってみよう講座 ~ハンドベル編~



5月24日にハンドベルの講座を行いました。5月1日から申し込
みを受け付けたところ、多数のキャンセル待ちがでた為、追加講座が
決定! 同じ内容の講座を2度開催いたしました。
今回は音符がよめなくてもOK! 初心者さんOK! でしたので
まちがえても全然大丈夫! みんなにここに
笑顔で体験してもらったことができて良かったです。



コミプラの
和室で
行いました!

ウシ薬師の豆知識～五行説③

『五行説』(東洋医学)について書いています。③では「火」についてです。

火のように燃え盛る様子を意味します。
 特性は炎上・上昇です。
 五臓は「心」であり、精神意識をコントロールします。

五行	木	火	土	金	水
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五方	東	南	中	西	北
五色	青	赤	黄	白	黒
五化	生	長	化	收	藏
五気	風	熱	温	燥	寒
五季	春	夏	長夏	秋	冬
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
五音	角	徵	宮	商	羽
五聲	呼	笑	歌	哭	呻
形体	筋	脈	肉	皮	骨
情志	怒	喜	思	悲	恐


「心」の働き
 血を全身に運びます。
 心臓の働きを強めたり、
 精神をコントロールします。

「心」が弱ると...
 舌・牙に表れます。
 味覚が落ちたり、胃腸が回ら
 なくなったり、歯をむか
 がいしたりします。


「心」に良い食べ物
 五味: 苦、 色: 赤、 味がすめ
 (あんず・ゴキウ・緑茶) (トナリ・人参・肉類)

気合を入れる時は
 赤い茶葉! すめ!

...水分補給について...

ゴールデンウィーク明けから気温も上がり  暑い! 日が夕くなりまじわ。
 今月は 効率よく水分補給するコツ について 話す。

① 一気に飲まず こまめに
 腸が一度に吸収できる量には
 限界があり、余分な水分は
 尿として出てしまいます。

② 水温は 常温～やや冷たいが 
 冷たいと胃腸に負担が...
 熱すぎるとう吸収されにくい
 (時間がかる)

③ のどが渴く前に飲もう
 年齢を重ねると、のどの渴きに
 気付くにくくなります。

④ 汗をかいた時は 塩分も忘れずに
 塩あめ や 塩タブレット も イイネ!

熱中症にならないよう
 気も付けよう



学びのコーナー (今年度は干支も学ぶよ★)

6月に学ぶ干支は **寅**(とら) です。
 寅年は十二支の **3番目** にあたる年です。
寅 は力強さや勇気の象徴とされ
 昔から系冢起の良き動物として
 親しまれてきました。



寅年の人の特徴

- 一般的には
- ・行動力がある
 - ・明るく前向き
 - ・チャレンジ精神がある
 - ・責任感が強い
- 「元気で頼もしい」というイメージを
 持たれることが多いです。

今後の自主事業のご案内

サークル応援団 ～マリエール～

7/10(金) 13:00～14:30
 費用: 無料
 対象: 60歳以上
 金曜日の10:00～12:00に
 活動されている
 フラダンスサークルの体験会です。
 初心者OK! 1人での参加もOK!
 みなさん笑顔でお迎えして下さるの
 でぐに溶け込めると思います。



・宿題やつつけあわせ!
 (七次台小学校区 地区社協共催)
 7/27(月)・7/30(木) 9:30～11:30
 費用: 無料

家ではなかなかほかどらない
 宿題を勉強が得意な
 大人に教わりながら
 ツツ!! と片付けよう
 カキ氷も作って食べるよ!



7/1(水)より申し込み開始中
 みなさまの参加をお待ちしています。