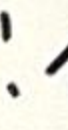


コミプラが涼みスポットになります！

みなさん！涼みスポットという名前は聞いたことはありますか？

現在、白井市内に17ヵ所（+市外1ヵ所：イオン千葉ニュータウン）あり、
青いのぼりで白クマが目印です！

外出中に暑いな～のどが乾くな～など、体調が悪くなる前に
涼みスポットで休憩しましょう♡市内の涼みスポットは市役所や公民館
民間のドラッグストアなどもご協力されています。ぜひご活用ください！

暑い夏、熱中症にならないよう心がけましょう



自主事業報告

● やってみよう講座 ～ハンドベル編～

5月24日(日)に行われたハンドベルの講座、
大盛況でした！定員7名で募集をかけたところ
なんと**13名**の方からご応募いただきました。
これには講師の方もびっくりされていましたが、
広めたい...という気持ちをお持ちのため、同日に
2回講座を行い、お申し込み頂いた方**全員**に
体験して頂きました！



ハンドベルをネカメで触られる方もたくさんいらっしゃいましたが、終始笑顔が絶えない講座となりました。講座終了後も、中島さんを代表に日曜日の午前中にみなさんで活動されています。一緒に活動する仲間を引き続き募集しています。

● コミプラでハンドベルをやろう！ ●

● やってみよう講座

～ヨガ編～

6月1日(月) 10:00～11:00で

ヨガの講座を行いました。

当館をメインに活動していらっしゃいます。
ヨガ教室 **NATURE YOGA** さんの生徒
募集のお手伝いもかねております！

今回は70歳までという制限があったのにもかかわらず、定員6名に対して、
8名の方からお申し込みいただきました。
塩島先生は生徒さんのご要望をよく
お聞きになり、その方々に合わせてヨガを
行っていました。今回も年齢や体調
に合わせたヨガをして頂きました。
通常も体験を受け付けていますので、ぜひ
お問い合わせください！

健康麻将教室

第1期の麻将教室も7/9で終了です。
それ以降は

雀の学校 スタートします!!

Coming soon!



ワシ薬剤師の豆知識～五行説④

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
五氣	風	熱	溫	燥	寒
五季	春	夏	長夏	秋	冬
五臟	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
五形	筋	脈	肉	皮	骨
情志	怒	喜	思	悲	恐

『五行説』(東洋医学)について書いています。④は「土」です。



植物を生み出し、植物が生活するための土台となります。

特性は生成・発育です。

五臓は「脾」であり、食事を消化吸収し養分をつくり出します。

「脾」の働き

食べ物から養分をつくり出します。
元氣や健康の源となります。

「脾」が弱ると...

唇やよだれに表れます。
唇がかさついたり、口角炎がでたりします。

「脾」に良い食べ物

五味:「甘」, 五色:「黄」がおススメ
(梅干、ジャム、卵) (柑橘類、カレー、みそ)

～ゲリラ雷雨とは?～

大気の不安定な状態により、突発的に発生する、局地的な大雨と激しい雷のことです。

前ぶれ

- ① 急に真っ黒な雲が近づく
- ② 冷たい風が吹き始める
- ③ ゴロゴロと雷鳴が聞こえる
- ④ 急に暗くなる



気付いたら

屋外では

- ★ 頑丈な建物へ避難する
- ★ 水辺や用水路から離れる
- ★ 木の下や電柱のそばで雨宿りをしない

屋内では

- ★ カーテンを閉め、窓から離れた部屋の中へ移動する
- ★ 家電製品の電源コードをコンセントから抜いておく

学びのコーナー (干支について★)

7月に学ぶ干支は「うさぎ(卯)年」です。
うさぎのイメージから「成長」や「飛躍」の年とされています。

【うさぎ(卯)年に生まれた人の性格傾向】

- ・ おだやかで人当たりが良い
- ・ 協調性が高い
- ・ 周囲への気配りができる
- ・ 争いを好まない
- ・ 感受性豊か
- ・ 美的センスにすぐれる



次回の「うさぎ(卯)年」は2035年です!

干支のうさぎ年は「兔」ではなく「卯」と書きます。

コミプラよりお願い。

馬駐車場は収容台数に限りがあります。

利用が集中する時間帯は満車となる場合がありますので、多くの人数でご利用の際には相乗り等でお越しくくださいますようお願いいたします。

中木戸公園も相乗り等でご協力をよろしくお願いいたします。

