

みなく〜る



〒522-0053 彦根市大藪町 2610 TEL/FAX 0749-24-0801 Nakachikukouminkan Communication

今年度の福寿大学はコロナウイルス感染予防のため開催中止となりましたが、お願いしておりました講師に一言いただきました。

〜柔軟心（にゆうなんしん）〜

セトモノとセトモノと ぶつかりっこすると
すぐこわれちゃう

どっちか やわらかければ だいじょうぶ
やわらかいところを もちましよう

そういうわたしは いつもセトモノ

相田みつを氏の詩です。



身体も心も堅くなったら、怪我をしたり

喧嘩になったりします。身体ストレッチを

するのように、一日十五分合掌して、生かされて

いる自分を感じて、周りに感謝してください。

自然に心が柔らかくなっていきます。



龍泉寺住職 西郷 教信

大変多くの方にご参加いただいております「歌って楽しく健康に♪」講座も今年度は開催できません。そこで、昨年度紹介頂いた健康についての内容をお知らせします。

歌って 楽しく 健康に♪

〜笑う門には福来たる〜



歌と笑いの健康効果

- ・免疫機能の向上
- ・脳の働きの活性化
- ・血行促進
- ・自立神経のバランスが整う
- ・筋力アップ
- ・幸福感と鎮静作用

免疫力をあげるには？

- ・好きな歌に熱中する
- ・面白くなくても笑顔をはがける
- ・30分程度の適度な運動
- ・たっぷり睡眠

笑い声の最初のア（ワッ）は驚きで、交換神経が短く働き、ハッハッハッハッと息を吐くとやすらぎの副交感神経が長く働くのです。長く吐く呼吸法がポイントです。

CELESTE（チェレステ）音楽療法士・看護師・看取り士のみっちゃんより

作ってみよう かんたんレシピ

ごまおこし

4月の子ども向けイベントで作る予定をしていたお菓子のレシピです。

材料 : マシュマロ 30g(6個) 白ゴマ 大さじ4

- 作り方
- ① フライパンにマシュマロを入れ、弱火で溶かす。
 - ② マシュマロが溶けて膨らんだら、ゴマを入れて手早く混ぜ合わせる。
 - ③ クッキングシートに移して、熱いうちにクッキングシートの上から厚みを均等にする。
 - ④ 粗熱が取れたら、お好みの大きさに切る。



今月の俳句

児の胸に止まる蜜の金バッチ

大門



～本町・南彦根駅前交番だよ～

新型コロナ便乗詐欺にご用心！

この言葉には確認を！

- ・ **コロナウイルス関係の給付金があります。**
厚生省や金融庁が個人情報や口座番号を聞き出すことはありません！絶対に答えないでください。
- ・ **マスクを無料で送ります**
メールやSNSに記載されたURLをクリック、電話番号へ連絡してしまうと、個人情報を騙し取られる可能性があります。
- ・ **水道管にコロナウイルスが付着している。**
コロナウイルスの除去を騙り、自宅を訪問しようとする！工事業者を名乗る者が訪ねて来た時は、すぐに契約せずにはまずは確認を！

おかしいと思えば

警察 知人・家族に相談して下さい。

滋賀県彦根警察署 0749-27-0110

今月の購入図書



□マンションの屋上庭園の奥にある「縁切り神社」を訪れる<生きづらさ>を抱えた人々と「わたし」の物語。

「わたしの美しい庭」

凧良 ゆう ポプラ社



□最注目ミステリー作家が挑む、究極の頭脳戦

「十字架のカルテ」

知念 実希人 小学館



□ミステリー作家と霊媒師の若い女性がコンビを組んで難事件を解決していく連作短編集

「medium 霊媒探偵・城塚翡翠」

相沢 沙呼 講談社

※ 貸し出しの予約受付もしています

公民館を利用される方へ



感染予防対策のためご協力をお願いします。

◆ **スリッパ**または**上靴**をご持参ください。



◆ 事務所にある**赤外線温度計**で体温を測ってください。
37.5度以上ある方は館の利用をご遠慮ください。

◆ マスクを着用してください。



◆ 入口に設置している消毒液で手指を消毒してください。

頭の体操

今月は数独に挑戦！

3				7			2
	1			9			7
		2	6			5	
1		3		5		7	
	2						6
				2	9		8
	7		4				
8		4			5		1
	5	1		8		9	3

※ 答えは公民館の下駄箱の上にあります。