



わあ、どきどきする！

三十年ほど前の十二月、県立障がい者福祉センター（草津市）で、月に一度の「軽スポーツとレク」の教室の締めくくりにと、障がいのある人もない人も一緒にクリスマスのつどいを楽しみました。

最後に、所長が扮するサンタクロースが登場してプレゼントを渡す場面で、「さあ、みんなでサンタクロースを呼ぼう！」と言った私の隣にいた二十歳前後の女性が、胸に手を当て「わあ、ドキドキする！」と叫びました。その時の彼女の目の輝きと表情をはっきり覚えています。  
レクってすごいなあ！  
それが私の福祉レクの原点です。



県福祉レクリエーション・ネットワーク

「この指・とまれ」代表 松藤 弥一郎

当館福寿大学のごとも楽しい講師さんより

## 歌って 楽しく 健康に♪ ～笑う門には福来たる～

### ぐっすり眠ると人生が輝き出す



睡眠には、とても大切な役割があります。日中のストレスや刺激で傷ついた37兆個の細胞の修復とメンテナンスです。

質の良い睡眠をとると毎日元気に過ごし集中力や想像力を高め、優しさや落ち着き、心の平安がもたらされます。さらには、美しい声や肌、髪や瞳の輝きも寝ている間に作られます。

睡眠は、私達の健康や幸せを支え、人生の成功にも欠かせないほど重要な役割を担っています。

#### 眠りが深まる基本ルール

1. 体内時計を整える
2. 日中は活動的に過ごす
3. 体温のメリハリをつくる
4. 睡眠前はリラックス
5. 寝室を快適な環境にする

～ CELESTE（チェステ）音楽療法士・看護師・看取り士のみっちゃんより ～

※「歌って楽しく健康に♪」講座で昨年8月に教えていただいた内容を紹介しました。

# “みなく〜る” 地域インフォメーション



当館の玄関に小さなかざぐるまで「コロナ！バイバイ」と書いた看板を設置しました。7月初めには平田・金城小1年生のメッセージが書かれたかざぐるまと地域の園児によるかざぐるまも飾ります。

子ども達のかざぐるまの風に乗って  
コロナウイルスが飛んでいきますように・・・



今月の俳句

鯉泳ぐ生簀に掛かる簾かな  
すだれ  
大門

## 『救命入門コース』受講者募集!!

あなたの勇気ある行動で人の命を救えます。  
胸骨圧迫・AED、90分の救命基礎を学んでみましょう。  
小学校5年生以上の方から挑戦できますよ。  
外国の方も参加OKです。

日時：7月18日(土) 10:00~11:30  
場所：中地区公民館 大会議室  
定員：10名程度 参加費：無料  
締切：7月10日(金)



申し込み：参加する方のお名前と連絡先を下記まで。  
滋賀県防災士会湖東ブロック チーム「救命With」  
Tel 080-5337-3205(小野) または 090-4783-3677(浅井) まで  
kshimizu@skyblue.ocn.ne.jp



## 消防6分団だより

みなさんこんにちは！第6分団です(^-^)  
新型コロナの影響で、日常的にマスクを着用していることから、今夏は例年以上に熱中症に気をつけてください!!

- ① 暑さを避けましょう
- ② 適宜マスクをはずしましょう
- ③ こまめに水分補給しましょう
- ④ 日頃から健康管理しましょう
- ⑤ 暑さに備えた体づくりをしましょう



!!みんなで一緒に!!  
!!コロナを乗り越えましょう!!

## 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。
- ◆消毒液で手指を消毒してください。



## 今年度中止の地域行事

◇金城夏まつり ◇平田夏まつり ◇中地区文化祭

## “みなく〜る” ギャラリー展

「趣味の木工」 由田 文雄さん

## 今月の購入図書



□「ツバキ文具店」の続編。「ツバキ文具店」も当館にあります。「ライオンのおやつ」の作者です。  
「キラキラ共和国」  
小川 糸 幻冬舎文庫



□舞台は琵琶湖のほとりのお土産屋さん「鳥の海」慣れ親しんだ地名やお店が出てきます。  
「霊視る お土産屋さん」  
平田 ノブハル 光文社文庫



□カフェ店主の振る舞う手料理と心にしみる言葉に背中を押され、新しい一歩を踏み出す。  
「マカン・マラン 二十三時の夜食カフェ」  
古内 一絵 中央公論新社

※ 貸し出しの予約受付もしています

## 頭の体操 今月の謎解き!

□の中に入る数字は何でしょう?  
但し、入る数字は0~9までの異なる数字がすべて入ります。  
ヒント・・・1つの法則を見つけて解いてみてね!

3	8	7	□	□	9	□	1
□	□	9	□	5	□		
□	4	□	□				
0							

※ 答えは公民館の下駄箱の上にあります。