

なでしこ

沖館市民センターだより

発行 青森市沖館市民センター
〒030-0002 青森市沖館 1-1-11
TEL 017-761-4161
FAX 017-761-4164

第25回 沖館市民センターまつり 盛大に開催 10月4日(土)5日(日)

民センターまつり



オープニングは「フラダンス」



わらべ唄「いちべえさん」



太極拳「功夫扇」



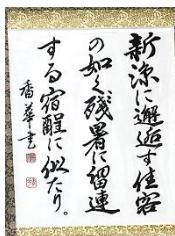
K-POP ダンス「HANDS UP」



切り絵



陶芸



書



PP バンド



大盛況だったフリーマーケット



東北電気保安協会コーナー



健康チェックコーナー(握力等)



ミニ抽選会 特別賞はれわたり 5kg

第25回沖館市民センターまつりが、10月4日(土)・5日(日)に亘って盛大に開催されました。4日は各サークル・団体の作品展示やフリーマーケット・様々な体験コーナー、福祉・介護相談、肺がん検診・結核健診、喫茶・軽食コーナー、5日は芸能発表会が行われ、沢山の地域の方々が詰めかけ大盛況でした。今年もスタンプラリーミニ抽選会が2日間行われ、当選番号が発表されるたびに、悲喜こもごもな姿があちらこちらで見られました。



お勧め講座・イベントのご案内！ (1月)

「茜染めで風呂敷づくり」

日時：1月22日(木) 10:00～12:00

募集：18歳以上 16人

受講料：1,500円

講師：染、織物講師 中川 麻子

準備物：厚手のゴム手袋、汚れても良いエプロン、雑巾1枚、持ち帰り用のビニール袋

申し込み：詳細は1月号広報をご覧下さい。

染、織物講師 中川 麻子さんの紹介

- ・中川 麻子織物教室 主宰
- ・青森県産羊毛の会 aomori wool 代表
- ・レアシープ研究会会員 青森の暮らしにより添えるものを作っています。



沈殿藍で染めた麻のストール

講座レポート

ストレスや不眠と上手に付き合う方法～ここの健康づくり～ 9/29

「自分のストレス状況を把握し、ストレス対処法をたくさん見つけよう！」講義の中で一番心に残っている言葉です。「ストレスや不眠と上手に付き合う方法～こころの健康づくり～」講座が開催されました。講師は、青森市健康づくり推進課 保健師 小鹿由莉乃さんが務めてくれました。講義の主な内容は次の通りです。

- ・ストレス:ストレッサー「外からの刺激(負担・要求など)」を受けたときに、心や体がそれに反応して緊張・変化を起こす状態
- ・うれしいこと、楽しいこともストレスの原因になる
- ・ストレスを受け続けると、ストレスサインが出てくる
- ・ストレス自己チェックをして、自分のストレス状況を知る

・ストレスへの対処法(ストレスケア・コーピング)

- (1)身近な人に相談する:話すことで気持ちが整理される
- (2)気分転換する:笑いのすすめ、緊張を細切れにする
- (3)腹式呼吸をする:息を吐き切ることがポイント
- (4)リラクゼーションを身につける:ストレッチング
- (5)生活習慣を整える:十分な睡眠、規則正しい食事、適度な運動

- ・うつ病:気分の落ち込み、意欲・興味関心の低下、焦り、食欲の低下、不眠などを特徴とする病気:脳の問題により生じている病気！！

➡ 早期発見・治療が効果的

- ・うつ病の治療:抗うつ薬の服用と十分な休息をとる ➡ 精神科または心療内科へ(予約をして受診を！)
- ・周囲のサポートが回復を助ける

Good Sleep(ぐっすり)のための5原則

- (1)適度な長さで休養感のある睡眠を！
成人:6時間以上を目安に十分な睡眠を確保
高齢者:寝床に8時間以上とどまらない
- (2)光・温度・音に配慮した良い睡眠のための環境づくり！
- (3)適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを！
- (4)カフェイン、お酒、タバコは控えめに！
- (5)眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を！！

「心の健康」を保つために公共機関の相談窓口を利用しよう！

<主な相談窓口>

- ・青森市保健所保健予防課 精神保健福祉相談チーム 017-765-5285
- ・青森市保健所健康づくり推進課 成人保健チーム 017-718-2942

QRコード 「こころの体温計」
でストレッチチェックをしよう！

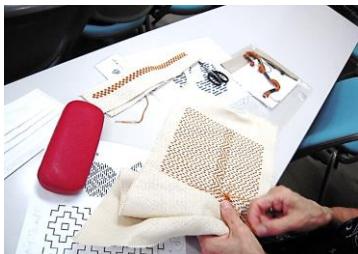


ストレッチチェックを行う参加者

業務員コーナー

これまでに、こんな講座が開催されました！

担当 北谷



こぎん刺しのミニトートバッグづくり

8月26日、9月2日、9日の全3回でなか雪 中村由紀子先生を講師に迎え、「こぎん刺しのミニトートバッグづくり」を開催しました。なかなか難しかったようですが、先生の親切な指導と明るい雰囲気で楽しくこぎん刺しのミニトートバッグづくりに取り組めたようです。同じ模様でも、糸の色が違うだけでバッグの雰囲気が全然違うように見えるのもこぎん刺しの醍醐味のように感じます。



免疫力のお話と免疫力を上げる簡単ツボ療法

10月22日、神整体クリエイト光線治療院 神一男先生を講師に迎え、「今日から実践！免疫力のお話と免疫力を上げる簡単ツボ療法」が行われました。免疫(自然治癒力)のお話とツボ療法、体内にある免疫力の働きと外敵に抗うメカニズム、免疫力を高める対処法などを学びました。講座で配布された資料を見ながら、家庭でも出来るツボ療法を実践できる、良い機会になったのではないでしょうか。

編集後記

第3号では、学習成果の発表の場となる市民センターまつりの様子を一面で紹介しました。芸能発表をする生き生きとした顔やレベルの高い展示作品等は、これまでの学びが十分に發揮されたものとなっていました。今後も市民の皆様の学習活動等の様子を発信ていきたいと思います。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F

青森市生涯学習推進室

TEL 017-734-0164 (内線36)

沖館市民センター担当：須藤、横内