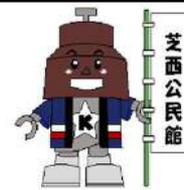


令和7年8月号 No. 616

芝西公民館だより



川口市マスコット「きゅぼらん」

編集・発行

芝西公民館 小谷場237

TEL & FAX 048-265-6413

編集 芝西公民館長 田中 俊男

〈今月の休館日〉 8月4日(月)・12日(火)・18日(月)・25日(月)

熱波対策 のどが渇いてなくても定期的に水分補給！ 涼しい部屋！ 少しだけ運動！

芝西公民館主催事業

超腸元気道場 夏の陣 元気マシマシで終了しました！

6月11日(水)から7月23日(水)までの隔週水曜日、「超腸元気道場夏の陣」は4回コースで開催されました。参加して下さった皆さんありがとうございました。1回目と3回目はピラティスをしました。自宅ではなかなか創り出すことのできない空間の中、体中の血液が浄化したような満ち足りた感覚になりました。

2回目は酵素栄養学から腸を元気にする知識を学びました。これからの自分の身体を創っていくのに大切な知識をほんの一部教えていただきました。口から肛門まで、身体の中にあって外側。自分たちが食べるものが、體(からだ)を守っている、創っているそのしくみ。学びの奥が深いんです。

4回目は腸を外側からのアプローチ。小腸、大腸の働きなどじっくりと学び、自分で腸もみチャレンジ。先生のセラピー体験もしました。講座は4日間でしたが、これから先も徐々に元気になり続けることができるそんな講座でした。



防災食☆料理教室

by 川口市食生活改善推進員協議会芝西支部

いざとなったら・・・身体は動かない。どうしていいかわからない。
でも、日頃から心づもりしているだけで、その時！落ち着いていられる。
「後で、後で、」が、私の得意の言葉。でも・・・「今でしょ、今でしょ、今準備しましょ。」

「**防災食料理教室**」を開催します！日常でも活用できるおいしいメニューで
防災食を学びませんか？

- 【場 所】芝西公民館 料理実習室、会議室1・2
【日 時】9月30日（火）9時30分～13時
【対 象】成人
【費 用】500円（原則申込時に支払い）
【受 付】芝西公民館 窓口にて 【定 員】先着20名
9月2日（火）9時～9月19日（金）17時まで
※9月8日（月）、16日（火）は休館日です。

《問合せ》 芝西公民館 TEL265-6413

【当日の持ち物】

エプロン・ふきん・三角巾・マスク
上履き・タッパー・メモ・筆記用具

《メニュー》

- ☆ゆでるピラフ
- ☆切干大根の酢の物
- ☆じゃが芋餅
- ☆蒸しパン

大変な時こそ、
おいしいものを
簡単に！



夏季の水難事故に注意！！

- ・ 遊泳禁止場所や危険な場所では遊泳しない（させない）。
 - ・ 保護者は子供から目を離さない。
 - ・ 水辺では小さい子供だけでは遊ばせない。
 - ・ 遊泳、ボート遊び等により河川に入る場合、救命胴衣（ライフジャケット）を着用する。
 - ・ 増水時は遊泳しない（させない）。
 - ・ 飲酒して川に近づかない。
- ※ 水難に気づいた方は、警察（110番）、消防（119番）に通報してください。
※ 川などで遊ぶ前に、ご家族で動画を見て安全について学びましょう。



いのちを守るための約束きゅぼ



You Tube 動画
「川の危険ポイント」
「ライフジャケットの着用」
川口警察署・武南警察署

ファミリー・サポート・センター

サポーター会員大募集！



～子育てを頑張るパパママたちと一緒に支えませんか？～

ファミリー・サポート・センターは、「子育ての援助を受けたいかた」と「子育ての援助ができるかた(=サポーター)」が会員となって地域の中で子育てを支援する、助け合いのシステムです。子どもが好きで子育ての援助ができるサポーター会員を募集しています！

○援助内容は、生後6カ月～小学校6年生のお子様の預かりや送迎です。

○特別な資格は不要ですが、事前にセンターが実施する講習会を受講していただきます。

○有償・有料のボランティアです。(1時間 700円～)

詳細は下記へお問合せください。



ファミサポ

ホームページ

社会福祉法人 川口市社会福祉協議会 かわぐちファミリー・サポート・センター

〒332-0031 川口市青木 3-3-1 青木会館 2階 TEL: 048-252-3388

芝西地区のみなさまへ 「眠れていますか？」

もう、7月からずっと暑い日が続いております。

芝西公民館の体育ホールは、クーラーがないので、利用者みなさまは、涼を冷風機でとりながら活動されております。どうか、くれぐれも無理のないよう、利用を楽しんでください。

さて、みなさま、この夏の暑さ対策、さまざまな工夫をされていることと思います。水分補給、塩分補給、涼しいところで過ごす、運動をする、夏野菜を活用した栄養を摂るなど、暑さと戦っていらっしゃることでしょう。

十分な睡眠はとれていますか？クーラー嫌い！なんて言って、眠れないくらい我慢していませんか？

睡眠は健康のバロメーター。ぐっすり眠れる工夫が健康の秘訣です。

年を取ると、睡眠時間もだんだんと少なくなりがちですが、

リラックスできるほどの涼しさを整えて、充分睡眠をとり、この暑さを乗り切りましょう。



芝西公民館「子ども卓球広場」

8月の開催はありません。

次は9月9日（火）だよ。
夏休みが終わったら、またお会いしましょう。



おやこの遊びひろば

すべり台、積み木、ままごとセットなどおもちゃがたくさんあります。
お母さんがたとおしゃべりをしたり情報交換ができます。
子どもの遊びや保護者のかたの交流を広げます。

8月の開催日

木曜日 — 7日・14日・21日・28日

金曜日 1日・8日・15日・22日・29日



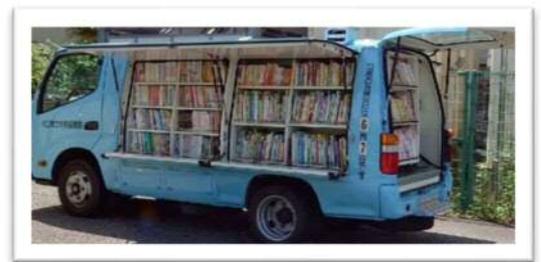
☆時 間 9時10分～11時40分
☆対 象 概ね3歳までの子どもと保護者、もうすぐママの方
☆場 所 芝西公民館 日本間1号・2号
☆問合せ 子育て支援課 TEL 048-258-1112



移動図書館あおぞら号 芝西公民館巡回のお知らせ

8月のあおぞら号の巡回はおやすみです。

次回は9月5日（金）だよ。お楽しみに。



☆☆ 芝西俳句八千草の会 ☆☆

【活動日】毎月第3木曜日【時間】13時～【会場】芝西公民館 会議室

紫陽花や淡き色から七変化

幸 男

寒暖のちぐはぐを追う更衣

興 次

再建の進む首里城花でいご

八 恵