

令和4(2022)年

音楽と ENGLISH に会える



天野公民館だより



紙パック・プラ・カン・ビン・キャップなどの分別回収に参加しよう☺️→SDGs 7 や 12 につなげる心がけ

天野公民館 6月22日発行 〒586-0086 河内長野市天野町1520-5 Tel/Fax 55-6191
火曜日～日曜日の午前9時開館[図書室午前10時]～午後5時【月曜日休館】(いきいきネット相談支援センター除く)
※いきいきネット相談支援センター<担当直通 Tel090-5130-1862>は祝祭日を除く火曜日～金曜日の午前10時～午後4時30分開設



生涯健康脳はこの7つでOK!

- ① 適度な運動
- ② 前向きに考える心
- ③ 十分な睡眠
- ④ バランスのとれた栄養
- ⑤ 色々なことに好奇心をもつ
- ⑥ 自由な時間に過ごせる趣味
- ⑦ 気持ちの良い人づきあい

新型コロナウイルス関連肺炎の対応について (お知らせ) 5月23日付で一部緩和され、当面の間「措置等の解除」が続きます。しかし、公民館としての感染拡大防止対応は図書室も含め変更はありません。引き続き、対応にご協力をお願いいたします。 河内長野市教育委員会

これは面白そう!行ってみたい 7月の講座、SDGs展、自習室開室中

SDGs 11 ほめて笑って、つながる場～あなたも、ほめる達人になれる～昨年度市内4公民館合同で開催した好評の講座を天野でも開催します。自分の気持ちや挨拶の伝え方を始め、お互いを認め合い生きがいを感じ取れる幸福な時間です。ほめる達人協会・小林康子さんのお話に魅かれます。



開催日 7月7日(木) 10:00～11:30
参加費:無料 6月3日より申込受付中

SDGs 9 「シルバー世代のスマホ活用術①～モラルも大事だよ～」LINE(ライン)やマップ他、スマホ機能の情報がいっぱい。スマホを使う上での規範や注意点などモラル学習も追加。
7月13日(水) 10:00～11:30
参加費無料 7月3日より申込受付



SDGs 3 「自分ではじめる介護予防～生涯健康であるために～」西部地域包括支援センターからリハビリテーション専門職の先生をお招きして、運動機能を維持するための体操や生涯健康な脳を維持するためのトレーニングを学びます。
7月20日(水) 10:00～11:30
参加費無料 7月3日より申込受付



夏休み親子算数パズル教室 さあ、ふたりでトライ 7月28日(木) 10時～小学生とその保護者 8組16名 参加費無料 申込締切 7月11日(月)
夏休み科学教室 液体窒素(-196℃)の極低温の世界を体験しよう! 7月29日(金) 10時～小学3年～6年12名 材料費1000円 申込締切 7月11日(月)
太極拳A 一日体験7月13日(水) 13:30～
公民館まつり 11月4日(金)～6日(日) 予定



生きがい・元気 天野公民館 クラブ員・追加募集中

書道・あすなろ	火・午前	水墨画・蘭	火・午前
籐手芸・ゆりかご	木・午後	社交ダンス・スイート・ト土	午後
太極拳A	水・午後	太極拳B	金・午後
ヨガA	金・午前	ヨガB	火・午後

SDGsの視点で「集中力」をつける

河内長野市では政策の中心にSDGsの視点を位置付けていることは、6月号でお伝えしましたが、その中でもSDGs-3の視点「健康」が第一かと考えます。改めて生涯健康な脳を維持するための7つの視点を右上に紹介しました。年齢を問わず、全て7項目は大切です。心掛けていきましょう。

さて、掃除、学習などで集中が続かないと悩んでおられる方に朗報です。

①集中した掃除のおすすめ方法→好きな音楽を流しながら掃除する。気になるところに付箋をつける。その付箋の箇所を後回しにする。

②集中した学習のおすすめ方法→学習している中で、調べる必要がある箇所にシールを貼っておく。区切りがついた後で、そのシールの箇所を調べて学習を深める。または、いくつか学習する内容があれば、制限時間を設ける。

つまり、集中を持続させる方法には、少しの脳の休憩が必要なのです。

脳の慣れを壊すこと、休み時間中に脳に対して慣れとは違う刺激を与えることをお勧めします。軽い体操、音楽を聞く、散歩、ストレッチ、コーヒーを飲む、アロマの香りをかぐ、歯を磨くなど・・・

【7月の歌】は、沖縄出身 The BOOM が歌っていた「島唄」です。

6月23日は沖縄慰霊の日。この歌は29年前6月21日に発売されました。

- ♪ ていごの花が咲き 風を呼び 嵐が来た
- ♪ ていごが咲き乱れ 風を呼び 嵐が来た
- ♪ 繰り返す 哀しみは 島わたる 波のよう
- ♪ ウージの森で あなたと出逢い
- ♪ ウージの下で 千代にさようなら
- ♪ 島唄よ 風にのり 鳥と共に 海を渡れ
- ♪ 島唄よ 風にのり 届けおくれ わたしの涙

16 平和と公正をすべての人に



【7月の ENGLISH】SDGs 3 健康維持には趣味が必要ですね ☺️

A: Do you have any hobbies? B: Yes. Gardening is a hobby of mine.

ドウー ユー ハブ エ ホビーズ イス ガーデニング イズ ア ホビ オブ マイン
あなたの 趣味は何か? ええ。ガーデニングが趣味ですよ。

B: I am in a calligraphy club, too.

アイ アム イカ グラフィ クラブ ツー

私は 書道クラブにも 入っています。(「書道」をご自分の所属クラブに)

お花と笑顔に会える(^^) 図書室から・・・夏のごちそうレシピ本

～夏でも元気に、美味しく食べる～ 夏至を迎え、いよいよ本格的な夏の到来です。夏の気配を感じ始めたクちなしが、馥郁たる香りを放ち始め、夏の陽気に山の緑が香り立ち、ハンゲシヨウの白い葉がちらほら目立ち始めました。今月は『夏のごちそうレシピ』を大特集!暑い日が続いて食欲が低下してしまいがちですが、栄養バランスを考えた料理で乗り切りたいたいですね。時短、ぬか床、夏バテ対策、スタミナ料理等をキーワードに様々なレシピ本をご用意しました。ぜひ、お立ち寄りください。

- ・至福のどんぶりレシピ/今井 亮 ・10分でできる!魚料理/松田万里子
- ・ぬか床を育てて健康になる!キレイになる!最高のぬか漬けレシピ!/河埜玲子
- ・魔法のパスタ、鍋は一つ、麺も具もまとめてゆでる簡単レシピ/村田裕子
- ・しょうが焼きからステーキまで。フライパン1つでこんなに!絶品肉料理、始めませんか?/脇雅代



利用者様から頂いたステキなお花に、今日も「ありがとう」☺️
お花はその声に喜んでます☺️