

地域総合センター南武庫之荘だより

2016年6月号 Vol.03

06-6438-5875

熱中症にご用心!

～熱中症予防のポイントは、

水分補給と暑さを避けること～

熱中症患者のおよそ半数が高齢者(65歳以上)です。

高齢者が特に注意する必要がある理由とは、

- ①体内(たいない)の水分(すいぶん)が不足(ふそく)しがち
- ②暑(あつ)さに対(たい)する感覚(かんかく)機能(きのう)の低下(ていか)
- ③暑(あつ)さに対(たい)する体(からだ)の調節(ちょうせつ)機能(きのう)の低下(ていか)

その対策は?

- ・こまめに水分(すいぶん)補給(ほきゅう)
- ・エアコン・扇風機(せんぷうき)を上手(じょうず)に使用(しよう)
- ・シャワーやタオルで体(からだ)を冷(ひ)やす
- ・部屋(へや)の温度(おんど)を測(はか)る
- ・暑(あつ)い時(とき)は無理(むり)しない
- ・外出(がいしゅつ)時(じ)は日傘(ひがさ)、帽子(ぼうし)に涼(すず)しい服装(ふくそう)
- ・部屋(へや)の風(かぜ)通(とお)しをよく
- ・緊急(きんきゅう)時(じ)の連絡先(れんらくさき)を確認(かくにん)
- ・涼(すず)しい場所(ばしょ)・施設(しせつ)の利用(りよう)



学習支援

「南武庫之荘教室」

シンフォニーでは、地域総合センター南武庫之荘にて、小・中学生対象の学習支援教室を開講しています。

[小学生の教室] [中学生の教室]

- ・算数
- ・英語
- ・プリント学習
- ・数学
- ・英語
- ・プリント学習

地域総合センター南武庫之荘 担当：西田

TEL：06-6438-5875

教育相談窓口 開設します。

不登校や引きこもりで悩んでおられませんか。ご予約の上、お越しください。

子どもたちの学習支援は多様な形があります。尼崎市立地域総合センター南武庫之荘
ひとりで悩まず、ぜひご相談ください。 TEL：06-6438-5875

実施済事業の報告

武庫地区新着任職員人権研修会

- 開催日／平成28年5月24日(火)
- 時 間／16:00～17:20
- 会 場／地域総合センター南武庫之荘 北館

南武庫之荘地域の現状と課題について学習しました。

高齢者対象の交通安全教室

- 開催日／平成28年5月27日(金)
- 時 間／14:00～15:00
- 会 場／地域総合センター南武庫之荘 南館広間

- ・警察署員による講話
 - ・交通安全DVD鑑賞
 - ・室内歩行訓練
- 尼崎市生活安全課と尼崎北警察署との共催で交通ルールやマナーについて学びました。

ご案内

今後の行事のお知らせ

6月

防災

教室のおしらせ

今年も消火器の取扱方法や地震の時に役立つ情報等のお話です。ご参加下さい。

- 講 師／尼崎市西消防署武庫分署
- 開催日／平成28年6月24日(金)
- 時 間／14:00～15:00
- 場 所／地域総合センター
南武庫之荘 南館広間
- 参加費／無料



7月

ハートフルシネマ
人権問題市民啓発映画会

人権啓発を考えるためのヒント。仕事を通じたさまざまな問題をテーマにした映画です。みんなで現状と取り組みについて見て感じてみませんか。

- 内 容／なぜ企業に人権啓発が必要なのか
- 開催日／平成28年7月6日(水)
- 時 間／13:30～15:30
- 場 所／地域総合センター
南武庫之荘 集会室
- 参加費／無料

なぜ企業に
人権啓発が
必要なのか

7月

<夏休み子ども講座(予定)>

古代バッグをつくろう

- 内 容／キャンバス地のカバンに、ハニワや土器をデザインしたハンコを押して、オリジナル「古代バッグ」をつくろう!
- 講 師／牧梨恵氏(はにコット代表)
- 開催日／平成28年7月23日(土)
- 時 間／10:00～11:30
- 場 所／地域総合センター南武庫之荘
- 対 象／小・中学生(保護者同伴可)
- 費 用／500円(材料費)
- 人 数／30人



8月

<夏休み子ども講座(予定)>

わくわく科学実験イベント

- 内 容／科学者の先生が不思議で面白い科学実験を見せてくれるよ!
- 講 師／齋藤賢之輔氏
(神戸市立青少年科学館サイエンスアドバイザー)
- 開催日／平成28年8月3日(水)
- 時 間／10:00～11:30
- 場 所／地域総合センター南武庫之荘 集会室
- 対 象／小・中学生(保護者同伴可)
- 参加費／無料



南武庫之荘保育所だより

5月のお楽しみ会を行いました!!

こいのぼり競争やこいのぼりくぐりをしたり、園庭いっぱい各クラスのこいのぼりをくったりなど、楽しいひと時を過ごしましたよ。



よーい!どん!

クラスのカラー帽子色のこいのぼりの出来上がり〜♪

毎年ご好評いただいているプール開放が7月12日(火)から始まります!!

ひざ下程の水深です。お子さんは水着を着て、うちの方は短パン又はズボン等をあげてもらって一緒に入ってください、お子さんの側についてあげてくださいね。ぜひ、お友達を誘って遊びに来てくださいね!お待ちしております。

日時: 7月12日(火)~8月26日(金)まで
実施曜日: 火曜~金曜(月曜日はプールはありません。)

時間: 11:30~12:00

持ち物: 水着(お子さんのみ)、身体拭きタオル、着替え、お茶、帽子など

※ 7月19日(火)はお休み開けの為お休みします。

※ 8月8日(月)~12日(金)の週はお盆の為お休みします。

※ 気温や天候により中止になることもあります。

ご了承ください。

こいのぼりのトンネルだ!

プール開放のお知らせ

「お役立ち講座」実施報告とご案内

おしゃべりサロン武庫西地域包括支援センター「お役立ち講座」

第8回講座「みんなの元気は口から」を開催しました。

日時: 平成28年5月18日(水) 14:30~15:30

テーマ: 「みんなの元気は口から」

講師: 尼崎市健康増進課 歯科衛生士: 岡本先生

第8回目の講座は、「口の中のケア」がテーマです。歯科衛生士さんからお口の3つの役割「食べる・話す・笑顔をつくる」、「かむ・とじる・飲み込む」についてのお話でした。お口、舌(ペロ)を使ったトレーニングの体操も教わりました。お口の体そうは脳・認知症の予防にも効果があるようです。



また、音楽を聴きながらの体操もあり、お口のケアについて和やかな雰囲気の中、多くのことを教えて頂きました。

ご案内

第9回おしゃべりサロン「お役立ち」講座

平成28年6月15日(水) 14:00 ~15:00

テーマ 「食中毒や脱水を防ごう」

講師 特別養護老人ホーム博寿苑
管理栄養士: 山本 真紀さん

無料

第10回おしゃべりサロン「お役立ち」講座

平成28年7月20日(水) 14:00~15:00

テーマ 「夏を元気に過ごす体操」

講師 社会福祉協議会武庫支部
上林 宏光 さん

無料

◆ 6月イベントカレンダー ◆

日	月	火	水	木	金	土
			1 ③ ピアノ(水) ④ 健康体操	2 ③ コーラス教室 世代間交流 ④ いきいき百歳体操	3 ④ 健康体操 カラオケ	4
5	6 ④ 健康体操	7 ③ ピアノ(火) 習字1、2 ④ 健康体操 音楽療法	8 ③ ピアノ(水) こども太鼓教室 ④ 健康体操 ヨガ	9 ③ コーラス教室 ④ 健康体操 いきいき百歳体操	10 ④ 健康体操 カラオケ	11 ④ 健康体操
12	13 ④ 健康体操	14 ③ ピアノ(火) 習字1、2 ④ 健康体操 民謡	15 ③ ピアノ(水) こども太鼓教室 ④ 健康体操 お役立ち講座	16 ③ コーラス教室 ④ 健康体操 いきいき百歳体操	17 ④ 健康体操 カラオケ	18
19	20 ④ 健康体操	21 ③ ピアノ(火) 習字1、2 ④ 健康体操 音楽療法	22 ③ ピアノ(水) こども太鼓教室 ④ 健康体操 ヨガ	23 ④ 健康体操 いきいき百歳体操	24 ④ 健康体操 防火・消防教室	25 ④ 健康体操
26	27 ④ 健康体操	28 ③ ピアノ(火) 習字1、2 ④ 健康体操 民謡	29 ③ ピアノ(水) こども太鼓教室 ④ 健康体操	30 ④ 健康体操 いきいき百歳体操		③ = 子ども向け ④ = 高齢者向け

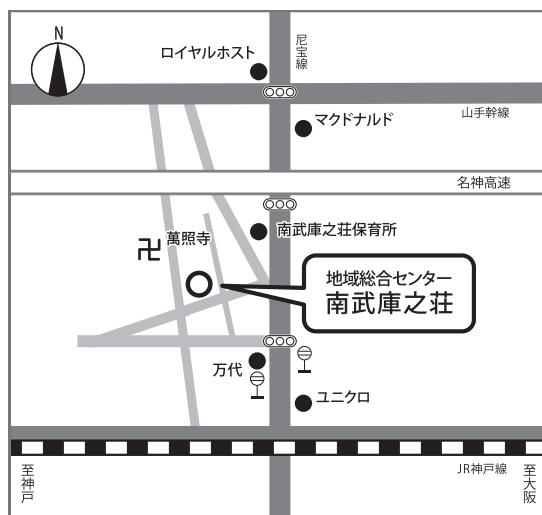
指定管理者 NPO法人シンフォニーからのお知らせ

シンフォニーは、平成28年度尼崎市防災総合訓練への参加および第1回全体会議に参加します。

日 時 6月3日(金) 15:00~17:00

場 所 尼崎市昭和通2-6-75 尼崎市防災センター

テーマ 平成28年度尼崎市防災総合訓練実施計画(案)について



地域総合センター南武庫之荘

指定管理者 特定非営利活動法人シンフォニー

〒661-0033 尼崎市南武庫之荘11-6-15

TEL/FAX : 06-6438-5875 MAIL: info@atcm.npos.biz

ホームページ : http://atcm.npos.biz

▼利用時間

平日 9:00~21:00 (第2・第4土曜開館時は17:00まで)

▼休館日

日曜日、祝日、第1・第3・第5土曜日

▼センターまでのアクセス

阪神バス「水堂町4丁目」・「水堂」バス停下車、北西へ徒歩3分

お問い合わせ先

☎ 06-6438-5875