

7月14日現在

自主活動グループへの見学依頼が増えています。日々の生活をより楽しもうとされる姿に刺激を受けます。自主活動グループの活動にご興味のある方は、南稜生涯学習センタースタッフにお声かけくださいね。

第
136
号



A photograph showing three white-covered chairs arranged in a row. Above each chair is a small informational screen displaying the word "Buddhism". Below each chair is a tablet device, likely for interactive content. The background features a large glass wall reflecting the interior of a modern building.

- 交流電圧電界で全身に作用します。
交流の電圧電界が、椅子に座るだけで全身を包みます。
高圧電界がイオン効果や自然治癒力を高め、体調を整え、健康維持、増進を図ります。
- 継続して通電することが大切です。
毎日続けて通電するとより効果的です。肩こり、頭痛、不眠症などの症状の改善につながます。
- 誰でも気楽に通電できます。
子どもから高齢者まで、通電できる電気刺激の少ない、安全な治療器です。

【ヘルストロンに関する南校生涯学習センター主事のひとこと①】

【ヘルストロンに関する南稜生涯学習センター主事（上記写真の人）のひとこと②】

「肩こりや頭痛がひどい」と何気なく話すと、ヘルストロンをおすすめされました。乗るだけで変わるのかな？と思いながら初めて体験してみました。ピリピリと電気が流れるのを感じ、なんだか効いている気がしました。座るのは20分間ぐらいがいいですね。ゆったり過ごし、心も体もリラックスできました。

夏休みのイベント in 大清水図書館

■「宿題応援特設」コーナー

「ポスター」「自由工作」「自由研究」「読書感想文」の本を集めたコーナーを8/27(木)まで設置しています。

■セルフ工作「うち上げ花火をつくろう」

画用紙に折り紙を貼ってうち上げ花火をつくろう！
図書館に飾ります。

■おすすめ本をリレーしよう！（小学生以下）

大清水図書館にある本で、おすすめしたい本をカウンターに持ってきてくれたお子さんは、楽しいおみくじが引けます。本は他の子が借りるまで入口に展示します。

■「高校生のおはなし会」

日時：7/25(土)・8/22(土)各日 14時～
8/23(日)11時～、8/29(土)11時～、14時～

■「テーブルゲームであそぼう」

日時：8/23(日) 10時～、14時～
ぜひ遊びにきてください。

●8月の「日曜シネマ」

日時：8/16(日)10時～、14時～ 場所：第1会議室
作品：『アンネ・フランクと旅する日記』



司書が
贈る
今月の一冊

『ちょっといれて』

さとうわきこ／さく
偕成社、1987年5月

毎日暑くて、外へ出るとすぐに日陰を探してしまいます。このお話でも、1人のおばあちゃんが木陰で本を読んでいると、次々に動物たちが「ちょっといれて」と言って、やってきます。おばあちゃんはみんなに「いいよいいよ」と答えているうちに、木陰はいっぱいになってしまいます。

おばあちゃんがその後どうしたかも気になりますが、木陰の形に合わせて、ぎゅうぎゅうにくっつき合っている動物たちにも注目です。



マイナンバーカードの電子証明書（暗証番号）の更新について

- マイナンバーカード有効期限：有効期限は10年、カードに格納されている電子証明書は5年の有効期限があります。
- 電子証明書：電子証明書ってなに？と思われる方もいらっしゃるでしょうが、カード交付時に設定された「暗証番号」のことです。「暗証番号」の有効期限を迎える方に対しては、有効期限の2～3ヶ月前を目途に案内が送付されます。
- 電子証明書の更新：電子証明書（暗証番号）は、窓口センターでもお手続きできます。予約は不要、手数料は無料です。

癒しのメロディが奏でられるかな
～市民大学トラム 二胡講座報告～



五月二十二日から市民大学トラム「二胡で癒しのメロディを奏でよう」の講座がスタートしました。初日の講座では、最初に講師の先生の演奏を生で聴き、二胡の音色のイメージを感じていただきました。参加者の中で、「この講座は、二胡を鑑賞する講座と思っていました。実際に演奏するとは思っていませんでした」という方もお見えでしたが、講師ナンシー先生から「五回の講座を通して、弾けるようになるから大丈夫」との言葉を受け、笑顔で前向きに二胡の演奏に取り組み合っている姿がありました。二回、三回と講座が進んでいく中で、その日の講座終了後に自主練習をされている様子を見てうれしく感じました。やる気のエネルギー最高です。

懐かしのメロディが脳を活性化します
～ハーモニカのつどい報告～



五月二十七日にミナクル多目的室で、今年度第一回目の「ハーモニカのつどい」を行いました。大清水ハーモニカ倶楽部の皆さんの演奏に合わせ、「みかんの花咲く丘」の夏の思い出など青春時代に聞いた懐メロを楽しく合奏しました。「記憶」が刺激され、その頃の情景や人間関係、季節の空気まで一緒によみがえってきます。また歌うこと自体が呼吸運動になっていた感じがしました。多人数で歌うと、気分が高まり、ストレス軽減や気分転換にもつながった気がします。次回は十月二十八日午後一時半からです。気軽に参加ください。

楽器が活躍する講座2つの報告でした。
“NO MUSIC NO LIFE”



写真で振り返る
大清水しょうぶ園まつり

ミナクル通信 八月号の一句
脳トレに 挑んで試す 川柳句
らく楽川柳の会 三浦 益子

今年も、多種多様な、本当に多くの願事の短冊がミナクルの七夕飾りを彩りました。「世界が愛に包まれますように」「彼女、彼氏が出来ますように」「わんわんとおともだちになりますように」「くわがたいっぱい取れますように」などや、小さなお子さんがいろいろな色で描いた可愛い短冊もありました。皆さんの願事が、かなえられるために、個人も社会も健康で平和な日々を願います。織姫様、彦星様、また来年、元気で会いましょうね。

