



徳重地区会館だより

第24回発行
平成25年3月1日

日頃より徳重地区会館をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

いよいよ、第3回ワールドベースボールクラシック（WBC）が3月2日より始まります。

3連覇が掛かる侍ジャパンも徐々に調子が上がってきているようです。大いに期待を持って、みんなで応援しましょう。

ところで、ユメリア徳重は一昨年の開館から3年が経過し、平成25年は緑区制50周年を迎えることもあり、その一つが、ユメリア徳重4施設（緑区役所徳重支所・徳重図書館・緑保健所徳重分室・徳重地区会館）が合同で行なう予定の『ユメリアフェスティバル2013』（仮称）です。

昨年は、徳重地区会館単独で地区会館まつりを行いました。今年は形と中身を替えて開催する予定です。

4月以降に実行委員会を立ち上げ、徐々に内容を詰めていくこととなります。今後皆様のお声を聞かせていただく機会もあるかもしれませんので、その折はご協力をお願い致します。

春はすぐそこまで来ています。心と体の準備を始めておきましょう。

徳重地区会館 館長

スギ花粉季節到来 黄砂・PM2.5同時飛来に備えよう！

春の足音とともにスギ花粉の飛来が始まり、敏感な方はすでにその症状に苦しんでいるかもしれません。

また、花粉シーズンは黄砂の季節とも重なります。中国大陸の黄砂を日本へと運ぶ偏西風に乗れ、今年は大気汚染源の「PM2.5」まで飛来するのではないかと心配が広がっています。

これから増える花粉と、越境飛来による黄砂にPM2.5…。これらが合わさることでアレルギーのトリプルパンチを引き起こす可能性もあります。何か対策はないのでしょうか。



★ウイルス・大気汚染物質（PM2.5）対策用マスクを選ぼう

インフルエンザやPM2.5は、花粉と比べ物にならないくらい小さいため、防止するには専用の対策マスクを用意する必要があります。防塵マスク「N95」はホームセンターなどでも入手でき、これらの粒子も防ぐことができるそうです。

★汚染物質を除去しよう

一般の住宅は、たとえサッシやドアを閉めきっても自然に外気が流入します。PM2.5ほど微少な粒子になるとこうした外気の流入（自然換気）によって、そのまま室内に入ってくるので、なるべく窓は開放しない。洗濯物は外に干さない。空気清浄機のフィルターの掃除は早めに行う。また空気清浄機のフィルターの掃除や掃除機のゴミ捨ての際は、マスクや防塵めがねをして屋外で行い、作業をしたら水でよく手を洗うことも大切とのこと。

★大気汚染の状況をチェックしよう

日本全国の大気汚染状況をいつでも確認できるのが、環境省が提供する「大気汚染物質広域監視システム（通称そらまめ君）」です。このサイトでは、全国の大気汚染状況について、都道府県等が設置している大気汚染常時監視測定局の測定した1時間値（速報値）を、24時間確認することができます。

これら対策グッズや正しい情報を上手に活用し、健康被害を少しでも少なくするよう努めましょう。

お問合せ

名古屋市徳重地区会館 受付窓口

住所 〒458-0801 名古屋市緑区鳴海町字徳重18番地41（ユメリア徳重内）

TEL/FAX 052-878-2055

E-mail otoiawase@tokushige-chikukaikan.jp

URL <http://www.tokushige-chikukaikan.jp/>

※月曜日、祝日は休館日です。

※地区会館主催ではありません。

※情報開示を了承された利用者のみ連絡先をご案内しています。

【3月のスケジュール】

	火 1	水 2	木 3	金 1	土 2	日 3
体育室				・予約抽選会 ・卓球・ソフトバレー ・バドミントン ・バトントワリング	・卓球 ・養成講座	・卓球 ・レクリエーション ・民謡 ・バドミントン
その他の部屋				・演劇・カメラ講座 ・ダンス ・ジャズダンス ・3B体操 ・フラワーアレンジメント ・料理・詩吟・麻雀ヨガ ・英会話・教材指導 ・ポタニカルアート	・空手・マネーセミナー ・笑いヨガ ・フラダンス ・コンサート ・ダンス ・料理・いけばな ・子ども将棋教室 ・麻雀	・アフリカ太鼓 ・演劇 ・ヨガ ・カラーセラピー ・子どもバレエ ・英語 ・カラーセラピー
	5	6	7	8	9	10
体育室	・卓球・タスポニー ・バドミントン ・インディアカ ・ソフトバレー	・卓球 ・ミニバスケット ・バレーボール	・卓球 ・バドミントン ・体操 ・バレーボール	・卓球 ・バドミントン ・バトントワリング ・ソフトバレー	・卓球 ・社交ダンス ・バドミントン	・卓球 ・民謡 ・バレーボール
その他の部屋	・ガラスアート ・ヘビーダンス ・ヨガ・リトミック ・詩吟・教材指導 ・ダンス ・書道・そろばん ・かな書道 ・パソコン教室	・空手・そろばん ・フラワーアレンジメント ・絵手紙・リズムあそび ・茶道・カルトナーージュ ・囲碁・着付 ・フェロモンストレッチ ・ダンス ・バトントワリング	・空手・英会話 ・料理・着物 ・ヨガ・演劇 ・書写・英語遊び ・ベビーマッサージ ・子どもバレエ ・フラダンス ・太極拳(英語)	・書道・尺八 ・アロマセラピー ・そろばん・教材指導 ・太極拳・麻雀 ・ダンス・カラオケ ・英会話 ・フラワーアレンジメント ・茶道・カメラ講座	・空手 ・麻雀 ・笑いヨガ ・スマホ学習 ・数検 ・ダンス・料理	・合唱 ・演劇 ・懇談会 ・太極拳 ・ダンス ・太極拳(英語)
	12	13	14	15	16	17
体育室	・卓球・タスポニー ・バドミントン ・インディアカ ・ソフトバレー	・福祉交流会 ・バレーボール	・卓球 ・バドミントン ・体操	・卓球 ・バドミントン ・バトントワリング ・ソフトバレー	・卓球 ・バレーボール	・卓球 ・バレーボール ・社交ダンス
その他の部屋	・フェロモンストレッチ ・ガラスアート ・ヨガ・そろばん ・クラフト手芸・教材指導 ・HIPHOPダンス ・書道・かな書道 ・パソコン教室 ・詩吟	・そろばん・教材指導 ・空手・植物画 ・リズムあそび ・気功・演劇 ・ベリーダンス ・フラワーアレンジメント	・空手・植物画 ・英会話 ・フラダンス ・書写 ・ベリーダンス ・ヨガ・子どもバレエ ・ジャズダンス ・子ども英語サークル	・そろばん・3B体操 ・料理・麻雀 ・フラワーアレンジメント ・プリザーージュ ・アロマセラピー ・ジャズダンス ・英会話 ・デッサン・教材指導	・空手 ・料理 ・笑いヨガ ・空手 ・ベリーダンス ・フラダンス ・子ども将棋教室	・視力回復 ・料理 ・財産運用講座 ・子どもバレエ ・ベリーダンス ・合奏 ・太極拳(英語) ・クラシックバレエ
	19	20	21	22	23	24
体育室	・卓球・タスポニー ・バドミントン ・インディアカ ・ソフトバレー	休館日	・卓球 ・バドミントン ・体操 ・福祉講座	・卓球 ・バドミントン ・ソフトバレー	・卓球 ・ミニバスケット ・バドミントン	・卓球 ・バレーボール ・社交ダンス ・レクリエーション
その他の部屋	・植物画・水彩画 ・パソコン教室 ・ヨガ・そろばん ・絵手紙・教材指導 ・クラフト手芸 ・料理・整体 ・アフリカ太鼓 ・書道・詩吟・演劇		・空手・書写 ・英語サークル・ヨガ ・着物リメイク ・太極拳(英語) ・フェロモンストレッチ ・太極拳(英語) ・書写・英語遊び ・子どもバレエ	・尺八・麻雀 ・ダンス・カラオケ ・フラワーアレンジメント ・そろばん・教材指導	・空手 ・料理 ・カルトナーージュ ・数検 ・笑いヨガ ・ことだま教室 ・ヘビーダンス	・保険相談会 ・建築相談会 ・詩吟・合唱 ・太極拳 ・太極拳(英語)
	26	27	28	29	30	31
体育室	・ソフトバレー ・バドミントン ・レクリエーション	・卓球 ・バレーボール ・ミニバスケット	・卓球 ・バドミントン ・インディアカ ・体操	・卓球 ・ソフトバレー ・バドミントン	・卓球 ・バレーボール ・バドミントン	・卓球 ・バドミントン
その他の部屋	・クラフト手芸 ・そろばん ・整体・劇団 ・教材指導・健康セミナー ・HIPHOPダンス ・詩吟・教材指導 ・フェロモンストレッチ ・花デザイン	・そろばん ・料理 ・親子リズム体操 ・バトン・空手 ・ベリーダンス・囲碁 ・フラワーアレンジメント ・茶道 ・フラダンス	・空手 ・料理 ・書写・英語遊び ・太極拳(英語) ・ベリーダンス ・フラダンス ・子どもバレエ ・ヨガ・カルトナーージュ	・デッサン・そろばん ・料理・植物画 ・英会話 ・太極拳・麻雀 ・ダンス・カラオケ ・尺八・フラダンス ・フラワーアレンジメント ・ベビーマッサージ	・空手 ・料理(うどん) ・スマホ学習 ・数検 ・フラダンス ・子ども将棋教室	・保険相談会 ・法律相談会 ・茶道 ・料理 ・ダンス ・太極拳(英語)

スタッフの体験レポート

アロマ講座

子どもの頃から フルーツの香りの消しゴムや香水鉛筆などが大好きだった私は アロマ講座を開かれている”ラピス”さんで オリジナルブレンドオイル作りを体験しました♡♡

まずは ゆらぎの音楽♪が心地よく流れる中「エキセアナレモン」という身体を温め 風邪を予防する効果があるというハーブティーをいただきながら アロマについて説明を受けました。

よい香りを嗅ぐと心地よくなり、もっと吸い込みたくなります。そうすると酸素が沢山取り込まれるので代謝がよくなります。



アロマの歴史は古く エジプトでミイラ作りの際、防腐効果の為に用いられたり 世界各地域で祭祀・儀礼・治療・美容などに広く利用されていたそうです。



さあ いよいよアロマオイル作り

目の前に置かれた たくさんの精油をひとつひとつ香りを嗅いでいきます。「うん いい香り！」と思う物もあれば「うん？」と思う物も・・・

好きな香りを選んで下さいという事で 私は”イランイラン”(沈静作用、殺菌作用)・”グレープフルーツ”(リフレッシュ、利尿作用)・”ベンゾイン”(体液循環活性作用)の3本を選びました。

後は空のビンに 先生が計算して下さった量を それぞれ入れれば、甘い香りの中にも爽やかさのある 私のオリジナルオイルが完成しました。そして ビンにシールを貼り 蓋をし・・・

今回「いい香り！」と思った精油は 現在の私の身体が必要としている物で「うん？」と感じた精油も 身体が必要とした時は「いい香り！」と思えるんだそう・・・不思議ですね。



ブレンドオイル作りの工程は至ってシンプルですが、どんな香りをするのかな？どんなシール・リボンにしようかなあ～・・・と選んでいる時間は少女？のようにワクワクして とても幸せな時間でした。

何かとストレスを感じる毎日、皆さんも自分に合った素敵な香りで癒されてみませんか？

ラピスさんでは 精油を使った石鹸やクリーム作りなどもあるそうなのでチャンスがあれば又違った物を作りたいと思います。この度は取材にご協力いただきありがとうございました。🎈



プリザージュ体験

今回は、花ワルツ様にご協力いただきプリザージュ教室に参加させていただきました。
プリザージュとは、プリザーブドコラージュアートの略称です。
コラージュとは、貼るという意味で台紙にひたすら材料を貼って仕上げていきます。特殊加工された生花を中心に、ビーズ・リボンなどで飾り付けていきます。
平面～立体的な作品で、生花を用いているので、1つ1つ味のある豪華で上品な仕上がりになります。

～今回は体験用の「フラワーポット」に挑戦しました～



☆ 材料は額(フレーム)・台紙・花材・飾りなどがセットになっています。
あとはハサミとボンド、竹ぐしを用意するだけでOK!

☆ まず、花材を細かくカットします。
台紙には下絵が書かれているので、中心部からそれに沿ってのせるように貼っていきます。
今回は、花びらを1枚1枚開くところがポイントでした。

☆ 基本になる下絵はありますが、色の配置や飾りの付け方で、少しずつ作品者の個性がでてきます。

最後は、ビーズやラメでバランス・アクセントをつけて完成です!!



初心者でも2時間ほどでこんなに素敵な作品ができました。
大満足です。
部屋に飾るのが楽しみです!



まだまだ素敵な作品がたくさんあります。
画像ではわかりにくいですが、とても繊細で素晴らしい作品ばかりです。



細かい作業で初めは不安でしたが、慣れてきたら集中できて、ヤミつき!?になってきました。
先生もとても親切・丁寧にご指導してくださいました。
教室の皆さんも和気あいあいと良い雰囲気です、楽しかったです。
ありがとうございました・・・
皆さんもぜひ一度体験してみてください。

