



徳重地区会館だより



日差しも強く、夏、本番となってきました。お元気にお過ごしですか？

グリーンカーテンの成長、体育室の工事。
皆さまが安全に利用できるユメリア徳重にどんどん変わっていきます。

地区会館におきましても、今までの体制を維持しつつ、利用しやすい地区会館を目標に
スタッフ一丸となり、努力してまいります。これからも地区会館をお願いいたします。

館長

夏バテの原因

夏の暑さに対応しようとして、身体の生理的調節機能が破たんし、
結果、いろいろな不快症状が現れる。

最近では、冷房の効いた室内と暑い戸外の温度差に身体の体温調節
機能が適応できず、体調を崩すというケースも多くみられます。

夏バテ対策(予防)

※食事

朝食は抜かない。汗をかいたら必ず水分補給！

※睡眠

たっぷり睡眠時間をとって、疲れを翌日に持ち越さない！

※運動

適度な運動は自律神経の働きを整える効果が高い、毎日の習慣
に。

※入浴

ゆっくり入ることにより、リラックスさせる効果が高
い。



現代人には難しくなってきた事ですが、
規則正しい生活をする事で、元気に、この夏を乗り切りましょう！

『お問い合わせ』
名古屋市徳重地区会館 受付窓口
住所 緑区鳴海町字徳重18番地の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/>

緑区ホームページ <http://www.city.nagoya.jp/midori/>
みどりっちFacebook <http://www.facebook.com/236741579795183>



体験してまいりました

飾り巻き寿司1day講座

『まきまきくらぶ』さんは、徳重地区会館にて3年ほど前からスタートし、毎回、花、動物、季節感のある図柄で、見て楽しい飾り巻き寿司を作っています。

以前からどうやったらこんな風に来るの？と興味が有りながらも巻き寿司が大の苦手な私は迷っていました。しかし、チラシを見て「もうやるしかない！」と無謀にもチャレンジすることにしました。

さて、どうなることやら……。先生お願いします！！



テーブルには材料がすべて用意されていました。説明を聞きながら細かいパーツを、先生と同時進行で作っていくのでとても分かりやすかったです。



肩に力が入ります。

わかりやすく親切な指導で徐々にリラックスし、段取り良く進めることが出来ました。



各パーツをどんどん重ねていきます。この時点ではまだ、仕上がりが全然見えてこな〜い。

先生からまきすの使い方のポイントを聞きクルッとひと巻き、それから形を整える為グッと力を入れ、まきすを押さえます。

いよいよ巻き上げていきます。一番大事な作業で気合が入ります



そして、この通り。ちょっと、デコボコだけど……

切り口を見て大満足！！

♡可愛い飾り巻きの出来上がり♡



☆体験を終えて☆

始めるまでは少し不安で緊張気味でしたが、出来上がりを見て思わず、「ヤッター！すごい！」と歓声が……。試食し、格別に美味しかったです。貴重な体験を今後に生かしたいと思います。

先生方のおかげで無事作り終われました。参加者の皆さんと楽しい時間を過ごすことが出来ました。

ありがとう
ございました



まきまきくらぶ
から
お知らせ

- ★ 9月から平日の午前と、土曜日の午後の講座がスタートします。
- ★ ご自宅や子ども会などへの出張講座も行います。
- ★ 託児もしていますのでお子様連れの方も安心して参加できます。

お気軽にお問合せ下さい！
(堀江)080-3658-2210