



つどい・まなび・むすぶ

大津公民館だより

TEL/FAX
236-1217

休館日
毎週月曜日

春バテ

美しい桜の花とともに新年度が始まりほぼ1ヶ月が過ぎ、若葉が目にしみる季節になりました。「5月病」はよく聞きますが、新年度に伴う配置転換や業務の変化など、環境の変化によって心身に負担がかかり体調を崩したりします。大学生にとっても、年度が改まり前向きに頑張っているにもかかわらず心や体が疲れてしまうことがあります。4月にも「5月病」と同じ症状が見られ、これを「4月病」と呼んでいます。季節の変わり目に生じることから春バテとも呼ばれているそうです。

環境の変化と季節の変化。ストレスを感じる人が多い時期です。そんな時はちょっと力を抜くように意識したいですね。変化を増やしすぎず、普段から適度な運動をして気分転換をはかり、時には手抜きも。高望みをせず小さな一歩でも自分を認めて歩いてゆきましょう。

新入生・新社会人のみなさん、期待と不安が入り混じった怒濤のような1ヶ月が過ぎました。まずは一歩前に踏み出しました。焦らずゆっくりと進んでゆきましょう。ガンバレ！

5月の行事予定

教養講座	25日(土) 13時30分	光る君へ	歴史研究家 黒田美江子先生	行事予定 11(土) 自治会長会 ◆幼稚園◆ 11(土)開園記念日 ◆小学校◆ 25(土)運動会 ◆中学校◆ 20(月)~23(木) 保護者希望懇談会 ◆ふれあい◆ 食事サービス 29日(水) ◆公民館掃除◆ 26日(日)9時~ シルバーリズム 英会話 楽しい歌謡教室 お願いします ◆リーダー会議 18日(土)13:30
地域講座	11日(土) 13時30分	健康は自然と共に	加茂田 喬 先生	
	10日(金) 24日(金)	子ども英会話教室	武木田 恭子先生	
チャレンジ クラブ	11日(土) AM 9:30	お母さん ありがとう!	松本真美 先生	
	18日(土) AM 9:30	科学遊び	辰田 真悟 先生	
ふたば	10日(金) AM10時	たのしくあそぼう!	M A T E	
大津エンジェルス	17日(金)10時	運動会ごっこ	社協 大津支部	
なかよしランド	24日(金) 10時~12時	「ワンツーパーンツ」	市移動児童センター	

チャレンジクラブ 一緒に楽しんでみよう！

大津公民館のチャレンジクラブは、毎月2回土曜日の午前9:30～11:00に活動しています。小学校1年生から6年生までの児童たちが、年齢の差を超えて集い、一緒に学んだり遊んだりします。1年生も高学年の児童も、あれこれ工夫しながら共同作業をすると、あっという間に仲良くなって楽しく過ごせます。

チャレンジクラブの内容は、サツマイモの苗を植えて秋に収穫し、焼きイモ大会をすることや、グラウンドゴルフ、ペタンク、輪投げなどのスポーツ体験、昔遊びや科学遊び、科学工作、竹細工、マジックや音楽鑑賞、茶道体験など、いずれも学びと共に楽しく過ごせるカリキュラムを用意しています。



さあ、一緒に参加してみましょ！

大津公民館の子育て支援

大津公民館の子育て支援は3本柱で成り立っています。

1:「ふたば」

日時:毎月第2金曜日 午前10時～11時

2:社協大津支部による「大津エンジェルス」

日時:毎月第3金曜日 午前10時～11時

* 午前11時10分からは「大津ふれあいサロン」として地域の方も加わって、楽しくお茶を飲みながら話をする時間もあります。(サロン参加費は100円です)

3:姫路市移動児童センター

- ・はいはいランド 首すわりから歩き始めるまでの幼児と保護者(偶数月、第1金曜日14時)
- ・なかよしランド 0歳児から就学前まで (毎月第4金曜日、10時～12時)
- ・わんぱくランド 小学生対象

それぞれの活動は、乳幼児とその保護者を対象に、地域で気軽に集える機会を提供し、友だち作りと共に子育てに関する悩みやストレス軽減への試みであります。



大津公民館ボランティア募集

大津公民館の展示会等各種行事にボランティアの方々にお手伝いをお願いしています。しかしながら現在、少ないメンバーで個人の負担も大きくなってきました。内容は行事の手伝いや内外の清掃等できる範囲で結構です。一度公民館をのぞいて、気軽に声をかけてください。皆様のご協力よろしく願います。