みずどう センターだより 6月号

令和3年・平成33年・昭和96年
2021年6月1日発行
尼崎市立地域総合センター水堂
尼崎市水堂町2丁目35番1号
電話・FAX 06－6436－8681

医療従事者、そのご家族の皆さま、ありがとうございます！

【コロナに負けない体づくり】体操の募集

コロナの影響で、家でゴロゴロ、筋力が低下していませんか？
【尼崎市推奨】フレイル対策「体操教室」を開催！
日時：6月4・11・18・25日(金)　午前11時～12時
場所：地域総合センター水堂　本館　集会室
定員：30名（申込み必要・先着順）（※ぜひご参加ください！）
対象：市内在住の40歳以上の方
参加費：1000円（4回分）
※座席は、間隔を空けて座っていただきます。

男の料理教室（男のかんたん料理）の募集

はじめて料理に挑戦する男性向けの料理教室です！（基礎編）
【 男性も厨房に入りませんか？ 】

日時：6月26日(土)　午前10時～12時
場所：地域総合センター水堂　本館　料理教室
定員：10名（申込み必要・先着順）
対象：市内在住の成人の男性の方
参加費：無料（※ただし食材費として1人500円当日持参してください）
献立：とん汁・巣ごもり卵・おにぎり
※館内での食事ができません。
お持ち帰り用の【容器の持参】をお願いします。

【健康教室】参加を「再募集」します！

先生と楽しく心身の健康の向上をはかりましょう！
日時：第1・第3金曜日　午後2時～4時
場所：地域総合センター水堂　分館　多目的ホール
定員：30名（申込み必要）参加費：無料
※まだ空きがあります！ぜひご参加ください！
対象：市内在住の成人の方
※座席は、間隔を空けて座っていただきます。

【絵本の読み聞かせ】はじめます！（対象：未就学児と保護者）

「読み聞かせ」で、子どもの「思考」と「ことば」を育もう！

日時：７月１４日(水)～９月２２日(水)の期間
第２・第４水曜日（月２回）午前 11 時～11 時 30 分

対象：市内在住の未就学児とその保護者

定員：４組（申込不要・先着順・当日４組になり次第終了）

参加：無料

場所：地域総合センター水堂　本館　和室

ワクチン接種は【無料】です＜＜詐欺に注意＞＞

市区町村が、新型コロナウイルスのワクチン接種のために「電話・メール」で、【金銭】【個人情報】を、お尋ねすることは一切ありません！注意が必要です！

不安に感じたら尼崎市消費生活センター【06-6489-6696】へご相談ください。

いざという時の【備蓄飲料水】用意していますか？

もし地震などの災害が発生したら、災害発生から７２時間（３日間）は、人命救助が優先されます。　その間は支援物資が届きにくい可能性があり、備蓄は最低限３日間分が必要となります。

一般的に、成人１人につき１日に約３リットルの水分が必要であると言われています。　そのため３日間分の水を備蓄する場合、３リットル×３日間で、１人あたり約９リットルの水が必要になります。

たとえば、父母子２人の４人家族なら、４人×９リットルで、約３６リットルの水が必要になります。

今後の大規模災害の発生に備えて、自宅などに備蓄しておく飲料水について、約８割の人が【必要な量を蓄えていない】ことがアンケート等でわかっています。

いざというときに備えて、【最低限３日間分】を目安として、日頃からご家族の人数分の飲料水を備蓄しておきましょう。

なんでも相談室

困りごと、悩みごと、年金や保険、介護、相続など、
「くらしとお金」に関する心配ごと、どんな小さな事でも、相談に来てください。
お話するだけで気が楽になる事もあります。

前月のセンターだより５月号では、発行日の記載に誤りがありました。お詫び申し上げます。

コロナ差別（回復後の後遺症の苦しみが理解されない）あなたはどう思いますか？

新型コロナウイルスに感染し、その治療期間が終わり３か月以上たっても「臭覚が戻らない」「けん怠感」「全身の筋肉痛」「頭痛」などの症状が現れる事もあり、その後遺症とみられる症状を受付けている医療機関はまだ少ないのが実情です。

- どこに相談していいのかわからない。
- 「けん怠感」「筋肉痛」「頭痛」の症状が重なると、ベッドから動くこともできなくなり、仕事にも支障が出てくる。
- 感染して重症化しなくても後遺症が続くことで、本当に回復するのか不安になってしまう。

など、悩む人が多くおられます。

「気分の落ち込み」「思考力の低下」「脱毛」これらは、ウイルスからの直接的な影響に加えて、回復後の後遺症が長引くことで、家庭や職場など【周囲からの理解が得られない】というケースも少なくありません。

新型コロナウイルスの感染者が増えている今、改めてこの病気の「怖さ」を一人一人が認識しましょう。
新型コロナウイルスには気を付けていても、誰でも感染する可能性があります。

相手の立場に立って、正しい知識をもとに、感染者とその家族に思いやりを持って接しましょう。

水堂保育所です！

地域子育て支援のお知らせ

園庭開放「のびのび」

保育所の園庭で
遊びませんか？
毎週　火･水･木曜日
10 時 30 分～12 時
雨天中止
身体測定もできます。

作って遊ぼう！ ～おどる紙コップ人形～

＜材料＞　紙コップ　1個　、輪ゴム　1本、ストロー　1本　、クリップ　1個　、ビーズ（直径　1㎝程度）　1個
それ以外にはさみ、穴をあけるもの（きりや押ピン）絵を描くもの（クレパス、マジックなど）用意してください。

＜作り方＞

1. ストローを紙コップの口と底それぞれの直径より2～3㎝程長く切る。
2. 紙コップの底の中央に穴をあける。
3. 輪ゴムをビーズの穴に通し、2.の穴に底側から通す。
   ビーズの上に出た輪ゴムにストローを通し、コップの内側に出た輪ゴムを引っ張るようにして、ストローで留める。
4. 底側のストローにクリップを挟む。
5. 紙コップに絵や模様をつけたらできあがり！

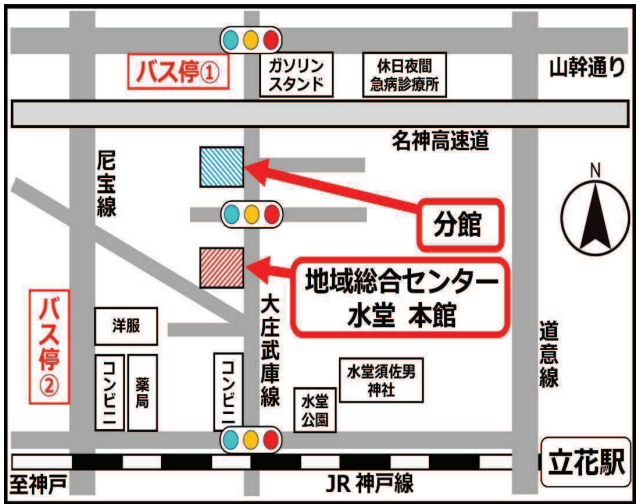
上のストローを指で20回程度回して、手を離すとコップの中の輪ゴムがねじれて勢いよく踊りだすよ。

問い合わせ先　水堂保育所　06－6436－8680

6月の予定

当センターの事業は、**開始２時間前**の時点で、尼崎市に【大雨】【洪水】【暴風】などの**警報**が**発令**されている場合、**中止**となります。

日	月	火	水	木	金	土
		1 分 ラジオ体操 午前９時～ 分 うたごえ教室 午前10時～ 分 子ども学習教室 午後６時～	2 分 ラジオ体操 午前９時～ 分 パソコン教室 午後１時30分～	3 分 ラジオ体操 午前９時～ 本 そろばん教室 午後６時～	4 分 ラジオ体操 午前９時～ 本 フレイル予防体操 午前11時～ 分 健康教室 午後２時～ 分 子ども学習教室 午後６時～	5 休館日
6 休館日	7 分 ラジオ体操 午前９時～ 本 手話教室 午後１時30分～ 本 そろばん教室 午後６時～	8 分 ラジオ体操 午前９時～ 本 キッズ英会話 午後５時～ 分 子ども学習教室 午後６時～ 本 書道教室① 午後６時30分	9 分 ラジオ体操 午前９時～ 分 パソコン教室 午後１時30分～	10 分 ラジオ体操 午前９時～ 本 そろばん教室 午後６時～	11 分 ラジオ体操 午前９時～ 本 フレイル予防体操 午前11時～ 分 子ども学習教室 午後６時～	12
13 休館日	14 分 ラジオ体操 午前９時～ 本 手話教室 午後１時30分～ 本 そろばん教室 午後６時～	15 分 ラジオ体操 午前９時～ 分 うたごえ教室 午前10時～ 分 子ども学習教室 午後６時～	16 分 ラジオ体操 午前９時～ 分 パソコン教室 午後１時30分～	17 分 ラジオ体操 午前９時～ 本 そろばん教室 午後６時～	18 分 ラジオ体操 午前９時～ 本 フレイル予防体操 午前11時～ 分 健康教室 午後２時～ 分 子ども学習教室 午後６時～	19 休館日
20 休館日	21 分 ラジオ体操 午前９時～ 本 手話教室 午後１時30分～ 本 そろばん教室 午後６時～	22 分 ラジオ体操 午前９時～ 本 キッズ英会話 午後５時～ 分 子ども学習教室 午後６時～ 本 書道教室② 午後６時30分～	23 分 ラジオ体操 午前９時～ 分 パソコン教室 午後１時30分～	24 分 ラジオ体操 午前９時～ 本 そろばん教室 午後６時～	25 分 ラジオ体操 午前９時～ 本 フレイル予防体操 午前11時～ 分 子ども学習教室 午後６時～	26 本 男の料理教室 午前10時～12時
27 休館日	28 分 ラジオ体操 午前９時～ 本 手話教室 午後１時30分～ 本 そろばん教室 午後６時～	29 分 ラジオ体操 午前９時～ 分 子ども学習教室 午後６時～	30 分 ラジオ体操 午前９時～ 分 パソコン教室 午後１時30分～		保育所園庭開放「のびのび」 保 毎週 火・水・木曜日 午前10時30分～12時 雨天中止 新型コロナウイルスの影響により中止または延期する場合があります	



バス停①：南武庫之荘４丁目　　バス停②：水堂町４丁目

Twitter
@center_mizudou

ホームページ
https://mizudou.jp

LINE
@179zuwqk

本：本館
分：分館
保：保育所

自動体外式除細動器
AED
センター本館・分館受付に設置しています

尼崎市立地域総合センター水堂　指定管理者　一般社団法人水堂総合センター運営委員会