

# みずどう 6 月号 センターだより

令和 4 年・平成 34 年・昭和 97 年

2022 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 06-6436-8681

FAX 06-6436-8885

医療従事者の皆さま、そのご家族の方々に対して、ありがとうございます！

## 【こんまり流】片づけ【講演会】

### 片づけは、一気に・短期に・完璧に！

**開催日：6月15日(水)**

**時間：午後1時30分～3時30分**

**場所：地域総合センター水堂 本館 集会室**

**講師：こんまり流 片づけコンサルタント**

西村 美智子先生

**対象：市内在住の方**

**参加費：無料**

**申込み：不要**

**お問合せ：地域総合センター水堂 本館 午前9時～午後5時**

☎06-6436-8681



## 不登校の子どもたちの居場所から【講演会】

不登校の子ども達を対象とした「子どもの居場所」  
そこから感じることを発信していただきます！

**開催日：6月21日(火)**

**時間：午後3時～4時**

**場所：地域総合センター水堂 本館 集会室**

**講師：NPO 法人ブレインヒューマニティー**

代表理事 松本 学さん

**対象：市内在住の方**

**参加費：無料**

**申込み：不要**

**お問合せ：地域総合センター水堂 本館 午前9時～午後5時**

☎06-6436-8681



## ☆☆当センター事業へ参加する場合の【お願い】☆☆

- 当日は**必ず**、**マスクの着用**をお願いします。
- 体調が思わしくない・咳が出る・熱があるなど、体調不良の場合は、**参加をご遠慮ください**。
- 今後の新型コロナウイルス感染拡大の状況により**中止**になる場合があります。

## 男の料理教室

### 【 男の料理教室 】カット野菜を使った料理を作ります！

**開催日時：**6月11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

**内 容：**袋に入ったカット野菜を使った料理です！

**講 師：**在宅栄養士会 成澤 純子さん

**対 象 者：**市内在住の成人男性の方

**参 加 費：**無料（※ただし材料費として、ひとり1,000円必要です。）

（※材料費は当日持参してください。釣銭のないようにお願いします。）

**持 ち 物：**ハンカチ、エプロン、三角巾、

持ち帰り用袋とタッパー、お茶など（水分補給用）

**定 員：**8名（募集定員を超えた場合は抽選となります！）

※2名1組になっていただき、調理して頂きます。

※開催人数に達しない場合は、中止になることがあります。

**お 願 い：**当日は**必ず**【マスクの着用】をお願いします！

**申込期間：**5月30日(月) ～ 6月6日(月)まで



## 内臓脂肪をためない食生活を心がけよう！

### ● 1日3食、規則正しく食べる

夜食・間食は内臓脂肪の増加原因。  
朝食は1日の活動の元。



### ● ゆっくりとよく噛む

早食いは禁物。  
ゆっくりとよく噛んで、腹八分目。



### ● 背の青い魚を食べる

サンマ・サバの青魚にはEPAが豊富。  
血液を健康に、中性脂肪も減らす。



### ● 野菜をたっぷり取る

野菜・果物を食べよう。  
ビタミン・ミネラル・食物繊維。



### ● 食べる順番も考える

最初に野菜を、ごはんを後から。  
糖質の腸での吸収を緩やかに。



### ● 油は大敵

カツ・天ぷら・揚げ物は高カロリー。  
バター・マヨネーズも控えめに。



## なんでも相談室



**困りごと、悩みごと、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。**

# インターネット社会と人権

インターネット社会における人権問題を考えてみましょう。

現在、ホームページの閲覧や、電子メールの利用、簡単にネットショッピングができるなど、私たちに生活には欠かすことのできないものとなりました。

その一方で誹謗中傷（悪口やでたらめな事、相手の名誉を傷つける行為）や無断で個人情報を流出させるといった、様々な人権問題があります。

SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）とは、人と人のつながりを促進させ、コミュニケーションを円滑にする手段や場を提供するにはとても有効な手段です。



SNSでは、グループの中、友人の友人といった、つながりを広げることにより、新たな人間関係を築くことが可能で、プロフィールや写真、メッセージを交換することができます。しかし、このような便利な機能が、第三者に個人情報を特定されたり、不用意な表現で誤解を受けたり、誹謗中傷が繰り返されるなど、より悪質な人権侵害も増えています。

人権侵害の被害者にも加害者にも、どちらにも成り得る現状において、正しい知識とその使用方法を十分に理解した上で、利用することが必要です。

特に近年では、スマホ（スマートフォン）やタブレットの普及で低年齢化が進んでいます。保護者の知らない所で有害サイトにアクセスし、犯罪やトラブルに巻き込まれるケースが絶えません。

子どもは社会経験が少なく考え方も未熟です。家庭や学校が、大人社会全体が、子どもの相談を受け、話を聞き、一緒に考えて見守るという姿勢が、一番重要になってきます。



## 水堂保育所です！

地域子育て支援のお知らせ



### えほんを楽しもう！



『もこ もこ もこ』

たにがわ しゅんたろう さく・もとなが さだまさ え  
「もこもこ」「によき」などリズムカルでわくわくする言葉の繰り返しと、  
楽しい形と鮮やかな色彩の絵で子どもたちの大好きな絵本です。



『だるまさんが』 かがくい ひろし/さく

「だるまさんが～」の言葉とコミカルなだるまさんの動きが楽しい絵本です。

思わず子どもたちが動きをまねる大人気の1冊です。



『つのはなんにもならないか』

きたやま ようこ さく  
赤、青、緑、黄色の4人の鬼の子が  
「むしゃむしゃのもり」に冒険に出かけ、  
いろいろな動物に出会い、「つの」の大切さに気づくお話です。

園庭開放しています！ 「のびのび」

毎週 火・水・木曜日 10:30～12:00 雨天 中止

※ 緊急事態宣言の発出等により予定を変更する場合があります。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、利用される方が体調不良の際には利用をご遠慮ください。



保育所の園庭で遊びませんか？



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
	<b>保育所園庭開放「のびのび」</b> <b>保</b> 毎週 火・水・木曜日 午前10:30～12:00 雨天中止 緊急事態宣言の発出等により 予定を変更する場合があります。		<b>1分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> 糸かけ教室 午前10時～ <b>分</b> パソコン教室 午後1時30分～	<b>2分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> そろばん教室 午後6時～	<b>3分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>分</b> 体づくり体操 午前11時～ <b>分</b> 健康教室 午後2時～	<b>4</b> <b>休館日</b>
<b>5</b> <b>休館日</b>	<b>6分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> 手話教室 午後1時30分～ <b>本</b> そろばん教室 午後6時～	<b>7分</b> ラジオ体操 午前9時～	<b>8分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> 糸かけ教室 午前10時～ <b>分</b> パソコン教室 午後1時30分～	<b>9分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>分</b> ヨガ教室 午後1時30分～ <b>本</b> そろばん教室 午後6時～	<b>10分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>分</b> 体づくり体操 午前11時～	<b>11本</b> 男の料理教室 午前10時～ <b>分</b> うたおう会 午前11時～
<b>12</b> <b>休館日</b>	<b>13分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> 手話教室 午後1時30分～ <b>本</b> そろばん教室 午後6時～	<b>14分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> キッズ英会話 午後5時～ <b>本</b> 書道教室 午後6時30分～	<b>15分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>分</b> パソコン教室 午後1時30分～ <b>本</b> こんまり流片付け講演会 午後1時30分～	<b>16分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> えほん読み聞かせ 午前11時～ <b>本</b> そろばん教室 午後6時～	<b>17分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>分</b> 体づくり体操 午前11時～ <b>分</b> 健康教室 午後2時～	<b>18</b> <b>休館日</b>
<b>19</b> <b>休館日</b>	<b>20分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> 手話教室 午後1時30分～ <b>本</b> そろばん教室 午後6時～	<b>21分</b> ラジオ体操 午前9時～	<b>22分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> 糸かけ教室 午前10時～ <b>分</b> パソコン教室 午後1時30分～	<b>23分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>分</b> ヨガ教室 午後1時30分～ <b>本</b> そろばん教室 午後6時～	<b>24分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>分</b> 体づくり体操 午前11時～	<b>25分</b> うたおう会 午前11時～
<b>26</b> <b>休館日</b>	<b>27分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> 手話教室 午後1時30分～ <b>本</b> そろばん教室 午後6時～	<b>28分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> キッズ英会話 午後5時～ <b>本</b> 書道教室 午後6時30分～	<b>29分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> 糸かけ教室 午前10時～ <b>分</b> パソコン教室 午後1時30分～	<b>30分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> そろばん教室 午後6時～		



**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

バス停①: 南武庫之荘4丁目

バス停②: 水堂

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