

みずどうセンター だより 8月号

発行2024.8.1

尼崎市立地域総合センター水堂

☎ 06-6436-8681

📠 06-6436-8885

人権啓発講演会 9月17日(火)

認知症講演会 「認知症を知ろう、語ろう」

もの忘れが気になる方や、認知症と診断された方、そのご家族の方と一緒に「認知症」について学ぶ会です。

日時：9月17日(火) 午後2時～

場所：地域総合センター水堂

本館 集会室

講師：立花南地域包括支援センター

八代 康孝さん



あま咲きコイン付与対象

「もの忘れ」と「認知症」の違い、不安なときに早めの診断を受けることの大切さと受診先の案内、「認知症」ってどんな病気ですどんな症状が出るのか、「認知症」と診断された方に家族など周囲の方はどのように接したらよいのか、などお話していただきます。

■ 申込開始 8月19日(月)～

ハートフルシネマ

上映作品：「私と部落とハンセン病」

「砂の器」を生きた父子の物語を上映します。

日時：9月12日(木) 13:30～

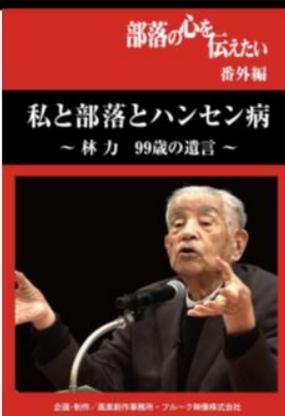
申込不要 ※お気軽にお越しください

場所：地域総合センター水堂 本館 集会室

映画の後に講話があります。

主催：公益社団法人
尼崎人権啓発協会

共催：尼崎市立
地域総合センター水堂



世代間交流 スポーツ吹矢

大人と子どもがスポーツ吹矢を通じて交流します。簡単に作法を習い、的めがけて矢を吹きます。なれると命中率が上がり楽しくなります！！

日時：8月15日(木) 午後1時半～
場所：地域総合センター水堂
分館 多目的ホール
講師：スポーツウエルネス吹矢
尼崎やよい支部の方々
定員：大人8名、子ども8名



募集中！ 定員になり次第締切

ラジオ体操・ストレッチ

朝9時からのラジオ体操です。どなたでも参加いただけます。健康増進のために参加しませんか？
血行促進・内臓の働きを活性化させましょう！

日時：平日午前9時～午前9時30分
場所：地域総合センター水堂
分館 サークル室
服装等：動きやすい服装、お茶等水分補給
できるもの、タオル
定員：10名



募集中！ 定員になり次第締切

みんなの自習室

中高生のみなさん、夏休みの宿題や受験勉強に
来ませんか？

利用日時

無料

平日 9:00～21:00
第2・4土曜日 9:00～17:00
(休館日：第1・3・5土曜日、日曜日、祝日)

場所：地域総合センター水堂
本館 自習室

定員：10名

※本館受付にてお申込みください。



熱中症対策には、こまめな水分補給と塩分摂取が効果的です

暑くなると発汗により、水分と塩分が失われます。その場合、塩分を含んだスポーツドリンクがおすすめです。

手作りスポーツドリンク

材料

水 500ml
レモン果汁 大さじ1/2
砂糖 大さじ2
塩 小さじ1/4

作り方

① 少量のお湯に砂糖と塩を溶かす。
② 水に①とレモン果汁を加えてよく混ぜ合わせる。

写真展

よみがえる沖縄 1935



戦前のシマンチュ
生き生きと

太平洋戦争末期の戦火によって多くの人やものを失った沖縄。そんな沖縄で1935年に撮影された写真が、2017年に新聞社で大量に見つかりました。糸満の漁師や軌道馬車、活気ある那覇の市場――。写真からは当時の沖縄の人たちの生き生きとした暮らしぶりが感じられます。戦争によって10年後には破壊されてしまう89年前の貴重な光景を写真で紹介합니다。

日時：8月5日(月)～9月5日(木) 9:00～
場所：地域総合センター水堂 本館ロビー、通路横ほか

写真提供・協力：
朝日新聞フォトアーカイブ

入場
無料

期間中、スライドショーを上映します。ご鑑賞ください。

持続可能な開発目標(SDGs)と人権

令和5年 公益社団法人 尼崎人権啓発協会
人権啓発テキスト「人権スタディガイド」より抜粋

貧困問題や紛争、パンデミック、地球温暖化、資源の枯渇……など数多くの課題への危機感から、2015(平成27)年9月に国際連合の総会で「我々の世界を変革する:持続可能な開発のための2030アジェンダ(計画)」が採択されました。そこに含まれるSDGs(持続可能な開発目標)の17の目標と169のターゲットから構成され、世界でも国内でもさまざまな取り組みが進められています。

SDGsの内容はどれも「人が生きること」と関連しており、人権がベースにあります。キーワードは「誰一人取り残さない」ことで、子どもも含めた全ての人が、それぞれの立場から目標達成のために行動することが求められています。

受講生 追加募集

定員を満たしていない各講座の受講者を随時募集しています。いずれも若干名です。空き人数などは当センターまでお問い合わせください。

- ・手話教室(初級・中級)
- ・健康教室
- ・キッズ英会話教室(小3~6)

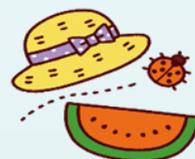
なんでも相談室

困りごと、悩みごと、心配ごと、どんな小さなことでも相談にきてください。お話するだけで、気が楽になることもあります。お電話でも結構です。

※個人情報は厳守します。



水堂保育所です!



0歳児対象

地域子育て支援事業「夢ルーム」のお知らせ

- ★ 11月7日、14日、21日、28日の木曜日に4回行います。
 - ★ 13時から15時までの間で1時間程度。
- 9月の市報で募集しますので、詳しくは市報をご覧ください。



離乳食の話や手作り遊具作り、触れ合い遊びなどを一緒にしましょう。

~絵本の紹介~ 「だるまさんが」



だるまさんが

かぐい ひろし/さく



だ る ま さ ん が



赤ちゃんから大人までほっこり♡にっこり♡笑ってしまう絵本ではないでしょうか。ページをめくると、だるまさんが「どてっ」「ぷしゅー」「ぷっ」など様々な表情を見せてくれます。言葉のリズムも楽しくて、繰り返し読んでしまう絵本です。ぜひ、親子で絵本を楽しむ時間の1冊にしてみてください♪



問い合わせ先 水堂保育所 06-6436-8680



8月の予定



「警報」が発表されている場合、事業はすべて中止となります。
実施するかどうか不明な場合はセンターへお尋ねください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
29	30	31	1	2	3	4
	本館 分館		ラジオ体操 そろばん教室	ラジオ体操 体づくり教室 健康教室	休館日	休館日
5	6	7	8	9	10	11
ラジオ体操 手話教室(初級) そろばん教室	ラジオ体操 キッズ英会話教室 水彩画教室 書道教室	ラジオ体操	子どもの 社会見学 ラジオ体操 そろばん教室	ラジオ体操 体づくり教室	うたおう会	休館日
12	13	14	15	16	17	18
振替休日 休館日	ラジオ体操 初級ヨガ教室	ラジオ体操	世代間交流 スポーツ吹矢 ラジオ体操	ラジオ体操 健康教室	休館日	休館日
19	20	21	22	23	24	25
ラジオ体操 手話教室(初級) そろばん教室	段ボール おもしろ授業 ラジオ体操 キッズ英会話教室	ラジオ体操	ラジオ体操 そろばん教室	ラジオ体操 体づくり教室	うたおう会	休館日
26	27	28	29	30	31	1
ラジオ体操 手話教室(中級) そろばん教室	ラジオ体操 キッズ英会話教室 書道教室	ラジオ体操	ラジオ体操 そろばん教室	ラジオ体操 体づくり教室	休館日	

なかよしキッズ広場やってるよ!



毎日午前10時～午後5時まで分館「子どもルーム」と「多目的ホール」を開放しています。学習や遊びの場として活用してください。ご利用には保護者による申し込みが必要です。



水堂きつずくらぶ 「こども食堂」



【活動日】 毎月第2・第4土曜日
10:00～12:30

- ・食事の受付時間は11:15～11:45の間です
- ・メニューは日によって変わります(60食限定)
- ・こどもは無料、18歳以上は一食300円

※アレルギーがある人はスタッフに伝えてください

お問い合わせ

代表の永田さん
090-3160-7602

地域総合センター水堂

〒661-0026 尼崎市水堂町2-35-1

TEL 06-6436-8681 FAX 06-6436-8885

E-mail : info8681@mizudou.jp

【開館日】◎月～金曜日 9:00～21:00

◎第2・4土曜日 9:00～17:00

【休館日】第1・3・5土曜日、日曜日、祝日



<https://mizudou.jp>

地域総合センター水堂

検索