



E-mail hamashigou-cc@city.fukui-sakai.lg.jp 三国町下野58-16 TEL/FAX 0776-81-3001

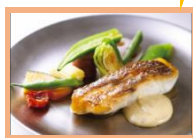
令和7年8月28日発行



後期 浜四郷コミセン講座

①【村田シェフの素敵フレンチ】

日時：12/5 (金)
9:30～12:30
受講料：200円
材料費：1,800円



※画像はイメージです

②【クリスマスケーキ作り】

日時：12/25 (木)
9:30～12:30
受講料：200円
材料費：2,500円(箱代込み)



※申込み開始は10/2(木)です。

詳細につきましては9月25(木)に配布される 広報さかい9月号をご覧ください。



【リラックスナイトYOGA】

5/22(木)～全8回



ヒーリング効果抜群の優しい音楽をバックに、日頃の疲れをほぐしました。先生から「皆さん、お上手ですよ～」と褒められると、皆さん気分上々に♪
リラックスした癒しの時間を過ごすことができました。

☆コミセン講座の様子☆



【親子でわくわくパンづくり】

5/31(土)～全3回

1回目：「うさぎの白パン」
2回目：「くまのクリームパン」
3回目：「カメのメロンパン」



回を重ねるごとにレベルが上がり、ワクワクと楽しい講座となりました。親子で協力して、たくさんの可愛い動物のパンを作りました。

『夏休み子ども教室』＆『子ども居場所づくり事業』の様子



カレーライスづくり
7/25(金)



おいしく
できたよ！



スナック菓子を考えよう
8/8(金)



実験したり、クイズに答えたり、食べ比べをしました。

【子ども居場所づくり】

この夏から始まりました、「子ども居場所づくり」に多くのお子さんがコミセンでゲームをしたり、卓球をしたり、勉強をしたりして、楽しく時間を過ごしました。



区長さんや福祉委員さんほか、地域の方々にお手伝いいただきありがとうございました。



写生教室

7/29(火)、7/30(水)



ピザづくり
8/22(金)





こしの医院 越野 雄祐先生の

～健康コラム～



漢方薬のお話の続きです。今回は五苓散という漢方薬のお話をしましょう。これは知っているのと意外と重宝する薬です。漢方的には利尿剤と呼ばれるもので、体内の余分な水分を調節する効果があります。西洋薬には利尿剤と呼ばれる薬がありますが、これとは全く異なります。具体的には原因のはっきりしないむくみを取る効果があります。しかしこの薬の面白いところは他にあります。例えば眩暈(めまい)を訴えて外来にきた人が居たとしましょう。脳血管疾患とか重大な病気によるものでなければ、とりあえず外来でこの薬を飲ませると症状が短時間で改善することがあります。これは三半規管の異常からくる眩暈(めまい)と考えられます。

また、天気が悪くなると頭痛が起こるという人に頓服として使うと非常に有効なことがあります。他に小児の急性胃腸炎に伴う下痢などにも効果があります。薬が飲めない小児にはお尻から注入することもあります。すべて体内の水分バランスが乱れていることが原因と考え、それを調節することで効果を発揮するのです。二日酔いで気分が悪い時など、これを1袋飲めばすっきりです。この薬を自分用に常備しているお医者さんはたくさんいると思います。このように漢方薬は一剤でいろいろな場面で効果を発揮することがあるのです。(以下次号)

【9月 浜四郷コミセン・臨海体育館予定表】

日	曜	コミュニティセンター	臨海体育館	日	曜	コミュニティセンター	臨海体育館
1	月			16	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆ペン講座	
2	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆ペン講座		17	水	やさしいヨガ	
3	水	やさしいヨガ カラオケ愛好会		18	木		ファミリーバドミントン
4	木		ファミリーバドミントン	19	金		
5	金	まち協『まつり実行委員会』 区長会・青壮年会		20	土		スプリングクラブ
6	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	21	日	休館日(第3日曜日)	
7	日			22	月		健康体操
8	月			23	火	休館日(秋分の日)	
9	火			24	水		
10	水	坂井市社会福祉協議会		25	木		ファミリーバドミントン
11	木	コミセン講座 「リラックスナイトYOGA」	ファミリーバドミントン	26	金		
12	金			27	土	浜四郷まつり	スプリングクラブ
13	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	28	日		
14	日			29	月		
15	月	休館日(敬老の日)		30	火		

※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。

予告



日時…令和7年9月27日(土)
10:00～13:00
場所…浜四郷コミュニティセンター

- ☆ステージ発表
- ☆ドキドキわくわく大抽選会
- ☆旨いもの広場
- ☆子ども縁日広場 ほか

来てね☆



※詳細は9/11(木)に配布されますチラシをご覧ください。