



さんぽみち 4



令和6年3月28日発行

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

ヨガでカラダを整えましょう☆



予告 令和6年度 コミセン講座



1 【夜のリラックスYOGA】

- 日にち 5月～7月 第2・4木曜日
- 時間 19:30～20:30
- 講師 多田 育世 先生 (ヨガインストラクター)
- 受講料 1,200円 (200円×6回分)
- 持ち物 ヨガマット (またはバスタオル)、飲み物
- 定員 10名

2 【午後の薬膳時間】

- 日にち 5月～7月 第4月曜日
- 時間 14:00～15:30
- 講師 西川 恵子 先生
- 受講料 600円 (200円×3回分)
- 材料代 1回につき1,000円程度
- 定員 8名



日頃の疲れや緊張を解きほぐし、本来の自分を取り戻しましょう。ゆるめの講座なので、初心者さんも大歓迎です！

3回シリーズで薬膳について学びます。生活に薬膳を取り入れて、自分も家族も健やかで穏やかな日々を過ごしましょう。

※コミセン講座のお申込みは、4月に配布されるチラシ (令和6年度坂井市コミュニティセンター講座のご案内) をご覧いただき、お申込みください。多くの方のご参加をお待ちしています。



🍓 浜四郷コミセン 自主講座のご案内 🍓

● ボールペン筆講座 ●
第1・3 火曜日
PM 7:30～
講師 橋野 智子 氏


● やさしいヨガ ●
第1・3 水曜日
AM 10:00～
講師 竹生 美由紀 氏

● 刺しゅうとパッチワーク教室 ●
毎週 土曜日
PM 1:30～
講師 浅田 かつ美 氏

※ 三国地区内自主講座の詳細は、『三国地区コミュニティセンター自主講座のご案内』をご覧ください。

3/13 (水) 子ども教室の様子

三国西小学校を卒業したばかりの6年生児童対象に「いちごロールケーキづくり」を開催しました。

 卵を卵白と卵黄に分けたり、クリームといちごを乗せたスポンジを巻く作業は少し難しそうでしたが、皆さん上手に仕上げる事が出来ました。

6年度も楽しい教室を企画しますので、ご参加ください♪




3/6 (水) ☆青少年育成坂井市民会議☆
～浜四郷支部～

浜四郷支部と新保支部と合同で、三国西小学校の卒業生に記念品を贈呈しました。

卒業生の皆さんには、中学校に行かれましても、西っ子らしく、清く正しく健やかに成長されることをお祈りしています。

青少年育成浜四郷支部では6年度も地域の子どものための見守り活動を実施します。





こしの医院
 越野 雄祐先生の

～健康コラム～



教えて
 こしの先生!

今回は糖尿病の話はおいておいて、感染症の話をしてしたいと思います。最近時々、都会で麻疹の患者が発生したというニュースを見聞きすることがあると思います。麻疹は麻疹ウイルスによって引き起こされる感染症で、一般的には「はしか」と呼ばれることもあります。発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状と発疹が現れます。肺炎、脳炎といった重い合併症を発症することもあり、1,000人に1人は死亡するとされています。感染経路は、空気感染、飛沫感染、接触感染でその感染力はきわめて強く、免疫を持っていない人が感染すると、ほぼ100%が発症します。小児だけではなく大人も注意が必要です。就学前の小児期に2回のワクチン接種をする我が国においては近年大きな流行はありませんが、海外ではまだ流行している国や地域があり、そこと人が往

来することで国内でも感染者がたまに報告されます。しかしワクチンを接種していない人は免疫力が無く、感染した人と一定時間同じ空間に居ただけでも感染することがあります。その感染力はインフルエンザの10倍以上です。

一昔前まで、麻疹は「誰でも一度はかかる、子どものありふれた病気」「小さいうちにかかっておけば大丈夫」などと思われていました。現在でも「はしかのワクチンなんて打つ必要は無い。はしかに一回かかってしまえば二度とかからないのだから、自然にかかった方がよい」と考えている人も居るようです。しかし今日では、麻疹は「死ぬこともある怖い病気」「ワクチンで防ぐことができる、予防すべき病気」「地上から排除できる病気」であると考えられています。(以下次号)

【4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		
2	火			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	浜四郷子ども会育成会	
5	金			20	土	刺しゅうとパッチワーク教室	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	ボールペン筆ペン講座	
9	火	ボールペン筆ペン講座		24	水		
10	水			25	木	浜四郷まち協総会	ファミリーバドミントン
11	木		ファミリーバドミントン	26	金		
12	金			27	土	刺しゅうとパッチワーク教室	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	休館日(昭和の日)	
15	月			30	火		

※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。

31 水