

駿海の郷だより10月 由比交流センター



秋の夜長 虫の音が心地よい季節になりました。スポーツの秋・食欲の秋！秋を楽しみましょう！！



【発行・指定管理者】  
 特定非営利活動法人ワークスコーフ  
 静岡駿河地域福祉事業所  
 静岡市由比交流センター  
 〒421-3104 静岡市清水区由比北田450  
 ☎(054)376-0435 FAX(054)376-0528  
 メールアドレス yuikouryuu@roukyou.gr.jp  
 URL HTTP://shizuoka-roukyou.jimdo.com

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
*毎週木曜日は、清掃・消毒の為一日お休みです。			🔥		🔥	🔥
			由比・阿僧 年金由比支部 役員会	でん伝体操 結いフレッシュ リラックス体操	年金カラオケ	ふれあい 麻雀教室
5	6	7	8	9	10	11
🔥	🔥	🔥	🔥		🔥	🔥
	ノルディック	リズム教室 輪投げの日	結いフレッシュ サークル	でん伝体操 輪投げ例会	入山・北田 シニアクラブ 役員会	囲碁同好会 将棋の日
12	13	14	15	16	17	18
🔥		🔥	🔥		🔥	🔥
カラオケの日	休館日	リズム ストレッチ	町屋原・今宿 寺尾 青葉会	でん伝体操 結いフレッシュ リラックス体操	折り紙の会 おしゃべり ひろば	
19	20	21	22	23	24	25
	🔥	🔥	🔥		🔥	🔥
休館日	ノルディック 民生委員児童委員 協議会	リズム教室 輪投げの日	由比・阿僧 青葉会 ハンドマッサージ	でん伝体操	ふれあい 麻雀教室	囲碁同好会 将棋の日
26	27	28	29	30	31	
🔥	🔥	🔥	🔥		🔥	
カラオケの日	入山・北田 ノルディック 蒲原・由比 輪投げ大会	おしゃべり ひろば		でん伝体操 輪投げ例会	町屋原・今宿 寺尾	

カラオケ体操

カラオケ体操を行いました。

9月12日（金）大広間で 第一興商の方を講師に招きカラオケ体操を行いました。

曲に合わせて準備体操から始まり口腔ケアのパタカラ東京のバスガールの曲に合せ歌謡体操 30分でしたが、皆さん 楽しく行っていました。



## おしゃべりひろば開設

子育て中のお母さんを、お手伝いしたいなあ・・・と思い、おしゃべりひろばを作りました。

育児情報の交換・お母さんの仲間作りに少しでもお役にたてたら・・・と思い・・・大広間を無料で開放します。遊びに来てください。お待ちしております！

日時：平成26年10月17日（金）10時～14時  
10月28日（火）10時～14時



場所：由比交流センター 3F 大広間

\*詳しい事は、由比交流センター事務所まで お問い合わせください。

## ハンドマッサージのお知らせ！

なにげなく使っている手 ちょっと癒してあげませんか？

ハンドマッサージの方が ボランティアで無料で施術をさせていただきます。

日時：平成26年10月22日（水）  
10時～12時



\*詳しい事は、由比交流センター事務所までお問い合わせ下さい。

## 由比・蒲原芸能発表会

12月6日（土） 由比・蒲原芸能発表会を 由比交流センターで行います。日頃 練習している歌・踊り等 発表しませんか？

詳しい事は事務所までお問い合わせ下さい。  
たくさんの参加をお待ちしております。



### 編集後記

気温が高く食欲が失せやすい夏に比べて、気温が低くなる秋～冬は食欲が旺盛になります。なぜ、寒いと食欲が旺盛になるのか？その理由は、身体が寒さから守るために体温を保とうとして、基礎代謝が上昇しやすくなるから。基礎代謝は、私達が生きていく上で必要なエネルギーです。基礎代謝が上昇すればするほど、その分多くのエネルギーを消費するため、身体が失われたエネルギーを補おうと、お腹が空くメカニズムになっています。

エネルギーの補給が食欲に繋がるのは納得ですね。つまり、身体が冷えると食欲がわきやすくなるのです。ダイエットの大敵は、“低体温”と言われているように、秋～冬の体重増加が心配な方は、身体を温めることが大切です。

秋は美味しい物がいっぱいありますね！栗に松茸、ぶどう・・・太る一方です！