

# ふれあい活動センター(ゆめくる)の催し物

問 伊奈町大字小室2450-1

☎ 724-0717

<http://www.yumekuru.jp/>

## ゆめくる各種教室 コース1~5

コース1 初めてのエアロビクス(入門クラス)	
内容	簡単でわかりやすい動作で運動を行います。初めてエアロビクスに参加する方向けのクラス。強度<弱>
日時	11月30日~平成22年2月1日までの月曜 10時~11時(全7回) 12月28日、1月4日・11日は休館日

コース2 ピラティス教室	
内容	体幹「軸」の安定した身体づくりを目指した運動です。骨格のゆがみや癖を解消し、腰痛・肩こり改善と共にウエスト引き締め効果があります。強度<弱> はだしで行います。
日時	11月30日~平成22年2月1日までの月曜 13時30分~14時30分(全7回) 12月28日、1月4日・11日は休館日

コース3 歩くエアロビクス(初・中級者クラス)	
内容	歩く動作を中心とした内容を繰り返し行い、脂肪を燃焼させます。強度<中>
日時	12月2日~平成22年2月3日までの水曜 10時~11時(全8回) 12月23日・30日は休館日

コース4 走るエアロビクス(中・上級者クラス)	
内容	歩く動作・走る動作が入り、多彩なステップを楽しみながら脂肪燃焼効果を高めます。エアロビクスに慣れてきた方向けのクラス。強度<強>
日時	12月3日~平成22年1月28日までの木曜 19時30分~20時30分(全8回) 12月31日は休館日

コース5 癒しのヨガ教室	
内容	血行促進や柔軟性の向上、筋肉の疲労回復、身体のゆがみを調整する効果があります。強度<弱> はだしで行います。
日時	12月4日~平成22年1月29日までの金曜 13時30分~14時30分(全8回) 1月1日は休館日

### 【ゆめくる各種教室 コース1~5の共通事項】

場所	体育室	定員	各80名
対象	中学生以上		
費用	町内在住・在勤者 1回300円、町外者 1回450円		
申込方法	往復はがきに 希望するコース 住所(町外在住で町内在勤の方は、勤務先名、所在地、電話番号も記入) 氏名 年齢(学年) 性別 電話番号を記入のうえ、〒362-0806 伊奈町大字小室2450-1 ふれあい活動センター「ゆめくる」へ郵送 複数のコースを希望の場合、コースごとに往復はがきでお申し込みください。		
申込締切	11月14日(土)必着。応募多数の場合は抽選。締切日以降の空き状況については、お問い合わせください。		

## フラワーアレンジメント・クリスマス編

内容	モミの枝をベースにキャンドルアレンジをします。おしゃれなクリスマスを演出してみませんか!
日時	12月2日(水)13時30分~15時30分
場所	創作室
対象	一般人
定員	20名(先着順)
費用	2,300円(材料費2,000円+参加費300円)
持ち物	花ばさみ、持ち帰り用袋
申込み	11月19日(木)まで、ゆめくる窓口または電話で受付

## 年越し蕎麦を打ってみよう

内容	年末に向けて、家族で楽しめる年越し蕎麦を打ってみませんか?
日時	12月12日(土)9時30分~12時30分、13時30分~16時30分(午前、午後の部とも内容は同じです)
場所	調理実習室
対象	一般人
定員	午前・午後の部 各8名(先着順)
費用	1,100円(材料費800円+参加費300円)
持ち物	エプロン、三角きん、筆記用具、持ち帰り用容器、大きいボール(お持ちの方)
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付

## フラワーアレンジメント・お正月編

内容	いつまでも咲き続けてくれるプリザーブドフラワーで、お正月を華やかに飾り付けしてみませんか!
日時	12月16日(水)13時30分~15時30分
場所	創作室
対象	一般人
定員	20名(先着順)
費用	2,300円(材料費2,000円+参加費300円)
持ち物	花ばさみ、木工用ボンド、持ち帰り用袋
申込み	11月30日(月)まで、ゆめくる窓口または電話で受付 30日以降のキャンセルについては、材料費2,000円をいただきます。

## メールマガジン配信のお知らせ

ゆめくるが開催する教室・講座情報などをパソコンや携帯電話にメールで配信しています。ぜひご登録ください!  
<http://www.yumekuru.jp/>

# カネ日記

## 福祉講演会



10月3日、総合センターを会場に、町社会福祉協議会主催による福祉講演会が行われました。講師に堀尾正明氏をお迎えし、「地域活性化の決め手はこれだ！ ご近所の底力・取材活動から」と題して、コミュニケーションの大切さや地域で協力し合う必要性などについてお話いただきました。

また講演会に先立ち、社会福祉に功勞のあった方々に対して感謝状贈呈式が行われたほか、福祉機器の展示や福祉関係団体によるPRも行われました。

# 満100歳おめでとうございます



町では、毎年9月1日現在で満年齢が80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上の方々を対象に敬老祝金を贈呈しています。

今年は、(写真左から)眞壁ミナさん(栄中央)と土方操さん(細田山)が、満100歳を迎えられ、野川町長から敬老祝金や花束等をお贈りしました。お二人とも100歳とは思えないほど大変お元気でした。

これからも体に気をつけて元気にお過ごしいただきたいと思います。

## 第39回町民運動会

10月11日、朝から秋晴れの運動会日和。すがすがしい空気の中、町民運動会が開催されました。



この日のために練習を重ねてきたチームもあり、地区対抗種目の紅白玉入れや男女別リレーなどでは、選手も観客席も熱気でいっぱい。そしてグラウンドには大きな拍手と声援が絶えず送られていました。

地区対抗種目別順位(1~3位)

	1位	2位	3位
<b>総 合</b>	<b>柴中若</b>	<b>小針新宿</b>	<b>小針内宿</b>
女子年代別リレー	柴中若	小針新宿	中央
男子年代別リレー	栄中央	小針新宿	柴中若
ながなわとび	小針内宿	小針新宿	大針
綱 引 き	小針内宿	柴中若	大針   栄北
紅 白 玉 入 れ	柴中若	小針新宿	北 本

## 健康一口メモ

### 新型インフルエンザ

新型インフルエンザとは、人で一度も流行したことがないか、過去何十年も流行がなかった新しいタイプのインフルエンザウイルスによる感染症で、免疫を持っている人はほとんどいないため、短期間に世界的大流行「パンデミック」を引き起こすとされています。

新型インフルエンザは、A型のインフルエンザウイルス(人由来、鳥由来、豚由来など)が変異して出現します。A型インフルエンザにはHとNで組み合わせられる亜型が何種類もあり、例年流行するA型季節性インフルエンザの亜型はH1やH3とNの組み合わせによるもので、ここ数年はA香港型(H3N2亜型)やAソ連型(H1N1亜型)がくり返されてきました。昨年度までは、これまで人で流行したことのない鳥由来のA型インフルエンザウイルス(H5N1亜型)による鳥インフルエンザ(強毒性)が新型インフルエンザになる第一候補と恐れられてきました。

しかし、今年の4月メキシコで出現した新型インフルエンザは、豚由来のA型インフルエンザウイルス(H1N1亜型)による豚インフルエンザでした。5月初旬に

は日本でも初めての感染例が報告され、6月にWHOは世界的大流行「パンデミック」を宣言しました。8月には腎臓に持病のある方の日本国内初死亡例が報告されました。

今回発生した新型インフルエンザは、症状、経過、抗ウイルス薬の効果、いずれもこれまでのA型季節性インフルエンザとほぼ同等とされています。しかし、これまでのA型季節性インフルエンザと異なるところは、免疫を持っていないがために元気な若者が数多く集団感染していることや、妊婦、幼児、慢性の持病(腎臓病、糖尿病、喘息など)のある方は重症化しやすいということです。インフルエンザの感染経路は、咳やくしゃみによる飛沫感染や手指を介しての接触感染です。マスクの着用や手洗い、うがいは、自分がかからないためにも、人にうつさないためにも大切なことです。冬場の流行時には、人ごみや繁華街へ行くのはなるべく避けて外出を控えましょう。38度前後の発熱、関節痛、筋肉痛、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水などの症状があり、インフルエンザにかかったかなと思われた時は、医療機関に連絡を入れてから受診しましょう。

(提供：桶川北本伊奈地区医師会)