

# 友遊結

2022年  
8月号

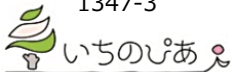
【発行】

.....

宍粟市一宮市民局  
まちづくり推進課  
生涯学習係  
一宮生涯学習事務所  
(いちのびあ内)

TEL 72-2330  
FAX 72-1596

宍粟市一宮町安積  
1347-3



## いちのみや社会大学いわみ学園 7月講座

7/14

より良い眠りで脳・身体・こころを健康に ～いい眠りには福来る～

【講師】 (広島大学大学院 人間社会科学研究科) 田村 典久 さん

睡眠行動医学の研究をされている田村さんをお招きし、睡眠についての講座を行いました。

田村さんは、自分の不眠が[入眠時][寝ている最中][早く起きてしまう][寝ているのに寝た感じがしない]のどれかをきちんと把握したうえで、「①自分に合った睡眠時間を定期的に確保する」「②毎朝同じ時間に起床し、太陽光を浴びて体内時計を整える」「③お昼寝は15時まで、夕方以降は眠くても起きておく」「④眠れないときこそ、笑い飛ばして、遅寝・早起きを。無理して眠ろうとしない」の4点に気を付けることが大事だと教えてくださいました。

6月から暑い日が続く、寝苦しい夜が多かったこともあってか、受講生の関心も高い様子でした。



### いちのみや社会大学いわみ学園 中止のお知らせ

8月25日(木)に予定されていた「いわみ学園大学講座 交通安全教室」は、**中止**になりました。

### いちのびあ休館日

9月19日(敬老の日)  
9月23日(秋分の日)



## 夏休みチャレンジ教室

いちのびあ登録団体の皆さんにご協力していただき、夏休みチャレンジ教室を開催しました。



### 7/25 耳から聞く読書!

(いちのびあ図書室)



子どもたちは最初少し緊張していました。おはなしの間にわらべうたやなぞなぞ遊びをしてリラックスできたのか、後半は笑顔が見られました。



### 7/29 暑さに負けない体をつくろう!

(健康体操 水仙教室)



講師の方の動きをマネして、体を伸ばしたり動かししたりしました。普段使わない筋肉や筋を動かし、子どもたちはスッキリした様子。教室後は「家でもやろう!」と元気よく帰っていきました。

### 8/3 世界でひとつだけのカップを作ろう!

(陶芸どんぐり&陶芸かわらけ)



土の中の空気をぬくために、しっかりと土を練った後、自分の好きなカップの形にします。むずかしいところは講師さんに手助けをもらい、子どもたちは素敵な作品を作ることができました。



### 8/4 かみねんどでふうりんをつくろう!

(一宮子育て支援センター)



かみねんどに絵の具をまぜて色をつけたり、可愛いビーズをつけたりして、オリジナルの風鈴を作りました。出来上がった風鈴をちりんちりん!と鳴らしながら、子どもたちは満足そうな顔をしていました。

8月号

# いちのぴあ図書室 図書室だよ

【開館時間】 月曜～金曜：9時～19時  
土曜・日曜：9時～17時

【休館日】 8月31日(館内整理日)  
9月19日(敬老の日)  
9月23日(秋分の日)

## 新着図書紹介

書名	著者	件名
ラブカは静かに弓を持つ	安壇美緒	小説
セカンドチャンス	篠田節子	小説
たんぼぼ球場の決戦	越谷オサム	小説
百年厨房	村崎なぎこ	小説
わたしたち	落合恵子	小説
恋ふらむ鳥は	澤田瞳子	小説
断罪のネバーモア	市川憂人	小説
明日へのペダル	熊谷達也	小説
老人と海	ハミングウェイ	文庫
世継ぎの壁 おれは一万石①	千野隆司	文庫
八丁越 新酔いどれ小籐次④	佐伯泰英	文庫
五感セラピー	糺本成美	セラピー
すみません 素人でも仕事の写真を上手に撮影する方法ってないですか? できればスマホで	矢島直美	写真
ごみを出さない気持ちのいい暮らし	高砂雅美	暮らし
子どもの姿勢ピン! ポーズ	西村 猛	姿勢

## えほんのじかん

はっ酵 ねぇに?

いちのぴあ図書室 夏休み特別企画

日時 ... 8月27日(土)  
10:00 ~ 11:00

場所 ... いちのぴあホール

えほんのよみきかせ  
にほんしゅ 日本酒マンショー

日本酒発祥の地「庭田神社」(一宮町能倉)その由来を日本酒マンが楽しく教えてくれるよ!

※マスクの着用をお願いします。

電話(☎72-2330)または  
一宮生涯学習事務所窓口での受付となります

事前申込制 (無料・先着 30名)

申込み受付中!

小さなお子さまも、気軽にご参加ください!

## 【8月】特集コーナー

[テーマ] 健康! 美容! に最適。

### 「発酵パワー」～食卓にとり入れよう～



- 『発酵はおいしい!』
- 『菌とともに生きる 発酵暮らし』
- 『おいしく食べる あま酒レシピ』
- 『日本酒語辞典』
- 『ぬか漬けの基本 はじめる、続ける』
- 『毎日使える酒粕のレシピ』
- 『藍染めは誰でもできる』
- 『はじめてのみそ作り』

ほか

## 移動図書館～ささゆり号～

読みたい本があれば、事前にご連絡ください。

【8月の運行日】  
**8月20日(土)**



【9月の運行日】  
**9月17日(土)**

悪天候などでやむを得ず中止する場合は、しーたん放送にてご連絡させていただきます。