



徳重地区会館だより

第11回発行
平成24年2月1日

日頃より徳重地区会館をご愛顧頂き、誠にありがとうございます。

寒い、寒い、あ～寒い！

一年を通して、最も寒さが厳しい季節を迎えました。とかく 外出する機会が減り気味になるのは仕方のないことですが、こういう時こそ元気だけはしっかり持っていたいものです。

さて、今年はオリンピックイヤーです。なでしこJAPANをはじめ 数々のアスリートたちが 繰り広げてくれるであろう熱戦が 今からとても楽しみです。

しかし、五輪切符をまだ手にしていない選手たちにとっては これからが正念場であり、それこそ人生を掛けた前哨戦でも私たちを熱中させてくれそうですね。

私たちにとっても この寒い冬を頑張って乗り切れば、あたたかい春が、明るい未来がやってくることを信じて、一日一日を過ごしていきましょう。

徳重地区会館をご利用いただく全ての方が、あたたかい気持ちになっていただけるよう スタッフ一同力を合わせてサービス向上に努めて参ります。

徳重地区会館 館長

お知らせ



平成24年4月1日の予約抽選会より、事前の登録が必要になります

毎月の受付初日における予約抽選会にかかる所要時間の短縮と、「1団体1名参加」の原則徹底のため平成24年4月1日の予約抽選会より 参加者の皆さまには 必ず事前登録が必要となります。

平等・公平性の確保のために、皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。尚、1団体につき1名のみの参加ルールを厳守していただきますよう 重ねてお願い申し上げます。

【登録申請の手順】

- ① 平成24年2月7日(火)～平成24年 3月15日(木)までに名古屋市徳重地区会館受付窓口にて登録申請の受付を行います。
※個人または団体のどちらかで登録してください。個人・団体同時登録はできません。
※団体で登録される場合は、代表者1名のみ登録できます。
- ↓
- ② 館長が申請内容を審査します。審査にはお時間をいただく場合もありますので あらかじめご了承ください。
- ↓
- ③ 登録No.を記載した確認証を発行し、後日郵送もしくは手渡しにてお渡しいたします。
- ↓
- ④ 平成24年4月1日(日)の予約抽選会より 登録番号の確認をいたしますので確認証のご持参をお願いいたします。

※不明な点は下記お問合せ先までご連絡ください。

お問合せ



名古屋市徳重地区会館 受付窓口

住所 〒458-0801 名古屋市緑区鳴海町字徳重18番地41 (ユメリア徳重内)

TEL/FAX 052-878-2055

E-mail otoiawase@tokushige-chikukaikan.jp

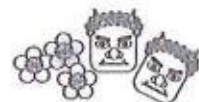
URL http://www.tokushige-chikukaikan.jp/

スタッフのつぶやき

聞いてくれますか？

スタッフ I

2月は暦の上では立春を迎え、この日以降初めて吹く南寄りの強風を春一番と言います。とは言ってもまだまだ春は遠そう……。寒い日が続きますね。そこで部屋の寒さ対策をご紹介しますと思います。



★フロアマットで床保温

フローリングの床にラグなどを敷いてもなかなか暖かく感じませんよね。

そんな時は、パズルのように組み合わせ可能な「フロアマット」の上にじゅうたんを敷くと暖かさがアップ♪

暖めたい部分だけ敷き詰めることができ、色合いも楽しめます。

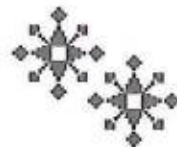
電気カーペットを敷く場合は、アルミ製の保温シートを下に重ねると熱が逃げません。クッション性があるので、小さなお子さんがいらっしゃるご家庭にはおすすめです。

★寒さ対策はまず窓周りから

上手な暖房の一步は、外気に接している窓周り 中でもアルミサッシの対策が重要です。アルミサッシは熱を伝えやすい性質のため、窓表面で冷やされた空気が部屋全体に冷たい空気の流れを作る要因になります。

まずは、厚手のカーテンで窓をしっかりと覆いましょう。レールの隙間の上に、発泡スチロールやダンボールなどでふたをすると効果的。

さらに窓に透明の断熱シートを貼るとだいぶ寒さが和らぎます。



★太陽の光を利用しよう！

よく晴れた日には、カーテンを開けて太陽の光を室内に取り込みましょう。太陽が落ちないうちにカーテンを閉めて、夕冷えをシャットアウト！

★暖房器具は窓辺を背に置きましょう

暖房器具は、窓辺を背にして置くと効率よく室内に熱が行き届きます。

窓辺は外気の影響を受けやすいので、温度差による空気の対流を利用するのです。

知恵と工夫で寒さを乗り切りましょう！



2月14日はバレンタインデーですね♪

マシュマロで簡単にできるチョコレートデザートを作ってみてはいかがでしょうか？

《材料》

チョコレート	80g
生クリーム	40cc
牛乳	120cc
マシュマロ	90g



St. Valentine's Day



《作り方》

- ①小鍋に牛乳とマシュマロを入れ、泡だて器で混ぜながらマシュマロを溶かす。(中火)
- ②鍋を火からはずし、刻んだチョコレートを加え、よく混ぜ合わせる。
最後に生クリームを入れ、全体がよく混ぜたら、あら熱を取って容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③お好みのフルーツやソースをかけて出来上がり。

目の疲れはありませんか？

スタッフ M

目の疲れをそのままにしておくと、肩こりや頭痛の症状につながります。
目の疲れを予防・解消するには・・・

★目を休める

熱めのお湯でしぼったタオルで目を覆うようにパックすると血行が良くなります。

★見やすい環境づくり

部屋の明るさに気をつける。テレビやパソコンは見下ろして見る位置に配置しましょう。

★部屋の湿度に注意

ぬれタオルを干したり、加湿器を使って乾燥を防ぎましょう。

★目のマッサージをする

目のツボ（こめかみ・まゆ毛の上、おでこたたき、目の下）を刺激しましょう。

目の乾きを感じた場合は、まばたきの回数を増やして目を潤しましょう。
イライラしていると、まばたきの回数も減るそうです。
心も身体もリラックスすることが大切です。



ここでちょっとスレイクタイム

《問題》 漢字のナンバー・クロスワード

1	2	3	2	4	粧	新	5	6		
7		見	8	9	住	10	11	図		
1	5	3	歩	変	12	13	7	本		
	9		6	理	4	不	14	15	空	
9	16	医	17		13	14	7	10	18	
16		17	18	6	作	例	19		絶	
2	与	半	3	弁	10	8		18	20	
食		19	15		19	行	17	12	線	
	20	1		自	21	異	8	4	出	
7	味		初	22		12	22	11	鉄	13
大		高	16		22	力	7	品		5
17	務	13		14	員	神	21		20	退



《答え》

1	日	2	給	3	月	2	給	4	化	粧	新	5	進	6	合		
7	一		見		文	学		住	10	人		製	11	製	図		
1	日	5	進	3	月	歩	変	1	電	所		7	一	本			
		9	学		合	理	4	化		不	14	定	15	期	空		
3	学	15	校	医		12	事	1	所	定		7	一	人	15	前	
14	校		1	事	前		6	合	作		例	19	会		絶		
2	給	与		半	3	月	弁		10	人	8	文		18	前	20	後
食		19	会	19	期		19	会	行	12	事		12	電	線		
	20	後	1	日		自	3	社		異	8	文	4	化		出	
7	一	味		初	20	動		12	電	動		製	鉄	13	所		
大		高	14	校		20	動	力		7	一	品		5	進		
17	1	務	13	所		14	定	員		神	21	社		20	後	退	



【2月のスケジュール】

※月曜日、祝日は休館日です。

※地区会館主催ではありません。

※情報開示を了承されている利用者の連絡先はご案内できます。

	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
体育室		抽選会 レクバレー ミニみどり赤ちゃんまつり	バレー 卓球 体操 バドミントン ミニみどり赤ちゃんまつり	バドミントン 卓球 バトン ダンス	卓球 空手 バレー	卓球 社交ダンス バレー
その他の部屋		囲碁 そろばん ダンス 茶道 ヨガ エクササイズ ベビーダンス フラワーアレンジメント	バトン 太極拳 ヨガ おたのしみ会 英語サークル 料理講習、展示 お菓子教室 赤ちゃんまつり クラシックバレエ 英語で体操	太極拳 詩吟 絵手紙 ダンス 教材指導 カラオケ お菓子教室 フラワーアレンジメント ギター練習	講座 フラダンス いけばな 将棋 空手 笑いヨガ ベリーダンス バレンタイン企画 話し合い	研修 調理実習 空手 ヨガ 家庭料理 太極拳 ダンス 社交ダンス カラーセラピスト資格講座
	7	8	9	10	11	12
体育室	タスポニー バドミントン 卓球 バレー	卓球 ミニバスケット 空手	バドミントン レクバレー 体操 卓球	バドミントン 卓球 ダンス	休館日	卓球 社交ダンス 民謡
その他の部屋	講座 絵手紙 教材指導 リトミック 会議 料理実習 かな書道教室 フェロモンストレッチ	書道教室 詩吟 ダンス 茶道稽古 研修 そろばん 料理実習	絵本製作 英会話 空手 ヨガ 英語で体操 ミーティング ベビーマッサージ 対訳読書ボランティア養成講座	太極拳 麻雀 書道 詩吟 教材指導 健康体操 ファーストサイン フラワーアレンジメント スクラップブック		講座 会議 ロボット教室 ポコアポコカード 親子クッキング ケーキ作り クラシックバレエ 社交ダンス
	14	15	16	17	18	19
体育室	タスポニー バドミントン 卓球 バドミントン	卓球 ミニバスケット 空手	交流会 卓球	卓球 ダンス	卓球 レクリエーション	卓球 バドミントン 民謡 ブラインドテニス
その他の部屋	書道 サークル 教材指導 演劇本読み 育児サークル グラスアート教室 ママ向け講座 フェロモンストレッチ	講座 そろばん 社交ダンス エクササイズ フラワーアレンジメント 個性心理学勉強会 スクラップブック わらべうた学習会	ヨガ 空手 韓国料理 調理 カルトナーージュ 英語で体操 クラシックバレエ 英語サークル	書道 そろばん 教材指導 3B体操 カラオケ フラワーアレンジメント ソーラン節練習 ロボット教室 読み聞かせボランティア養成講座	将棋 太極拳 フラダンス 笑いヨガ ベリーダンス レクリエーション ベリーダンス 餅つき大会準備	勉強会 空手 学習会 説明会 韓国料理 福祉事業 児童英語 カラーセラピスト資格講座
	21	22	23	24	25	26
体育室	タスポニー バドミントン 卓球 ソフトバレー	バドミントン 卓球 ミニバスケット 空手	ソフトバレー レクバレー 体操 卓球	卓球 ボランティアフェスティバル	バレー	卓球 バドミントン 社交ダンス ブラインドテニス
その他の部屋	水彩画 絵手紙 教材指導 そろばん フラダンス プリザージュ かな書道教室 フェロモンストレッチ	講座 そろばん 茶道教室 ヨガ 社交ダンス ミーティング わらべうた学習会 フラワーアレンジメント	講座 英語会話 ヨガ 料理実習 フラダンス 英語で体操 ベビーマッサージ 対訳読書ボランティア養成講座	リトミック 書道練習 協議会 麻雀 速算そろばん ベビーマッサージ フラワーアレンジメント ボランティアフェスティバル	セミナー 空手 集い 笑いヨガ 太極拳 お話し会 ポコアポコカードリードインストラクター養成講座	講座 空手 社交ダンス ベリーダンス クラシックバレエ 親子クッキング 父母交流会 ロボット教室
	28	29				
体育室	バドミントン 卓球 タスポニー ソフトバレー	レクバレー 抽選会準備 ミニバスケット 空手				
その他の部屋	ダンス 詩吟 癒し体験 クラフト手芸 グラスアート教室 スクラップブック プリザージュ フェロモンストレッチ	書道 料理教室 着付 講座 造形教室 そろばん 社交ダンス フラワーアレンジメント エクササイズ アロマオイル				