

11月

サンスクエア堺

サンスクだより

Monthly magazine November 2022

「まごわやさしい」

暑かった夏を乗り切った今頃に「なんかしんどいな～」と感じる“秋バテ”対策のキーワードです。日本の伝統的な食材を表す言葉で、この言葉に含まれる食材、「豆類」「胡麻」「ワカメ」「野菜」「魚」「しいたけ（キノコ類）」「芋類」を、日々の食事に摂り入れるよう心がけるのです。ウナギや肉類を食べてスタミナをつける方法も有りですが、腸内細菌を上手に育ててくれる「まごわやさしい」で内臓から元気をつけていきましょう！



日頃のご愛顧に感謝の気持ちを込めて、**観覧無料のクリスマスコンサート**を開催いたします。

今回は、11組のグループに個性豊かな音楽を披露していただきます。今からスケジュールしておいてくださ～い！



★3mの大きなクリスマスツリーが皆さんをお出迎えします★

※事前のお申込み不要

～観覧無料～

Merry Christmas

クリスマスコンサート

2022年12月17日(土)

10:00～17:30

(開場 9:45)

【場所】

サンスクエアホール
B棟

— 出演団体 —

- | | |
|------------|---------------|
| ★Fiori | ★慈音の会 |
| ★ゴスペルパーティー | ★スマイルストリオ |
| ★J-wave | ★新金岡コール・トワニー |
| ★牛タンズ | ★りそな合唱団 |
| ★合唱団かえで | ★セシリア |
| | ★山村ミュージックスクール |



堺を極める！

堺の歴史を講座で詳しく学び、(10月18日実施)

10月25日ウォーキングで辿ってきました！



薫主堂



綾之町東商店街



山口家住宅



十輪院



本願寺堺別院



妙國寺



土佐十一烈士墓

参加者募集中！

【古墳エリア】 11月15日 (座学で極め) ・ 11月22日 (ウォーキングで辿ります)

参加費：1,800円です。

詳しくは、サンスクエア堺事務所でお尋ねください。



5歳から中高生までの ダンス教室

10/19・27 無料体験会を開催しました。



ダンス教室は11月16日から
始まります！
参加お待ちしております。



サンスクエア堺のサークル情報

<今月のサークル紹介>

「お茶を楽しむ会」

火曜日（月3回）（一部）午後1時30分～3時30分
（二部）午後6時～8時

初心者から経験者・上級者
どなたでも気楽に一緒に
お茶を楽しみませんか？



「陶粋会」

主な活動日
火曜日 午後6時～10時
参加費：3000円/月



未経験の方歓迎！陶粋会では各班に分かれ、和気あいあいと陶芸を楽しんでいます。
また、手先を使って作品を作成するため、脳の活性化になり指先がよく動くようになります。一つ一つの作品が挑戦であり、失敗の連続から思わぬ素敵な作品ができることがあります。「すべてを自分の手で作り上げる」陶芸を始め、憧れ、夢見ませんか？陶芸体験もできますので是非、当クラブにお越しください。

「半夜俳句会」

<主な活動日>

- ・月例会 第1日曜日 13時～
- ・草笛支部句会 第3土曜日 13時～
- ・祥雲支部句会 第3木曜日 13時～
- ・草萌支部句会 第3火曜日 13時～
- ・早蕨支部句会 第3水曜日 13時～



やさしい俳句の作り方からお教えいたします。初歩の方、大歓迎です。俳句に興味をお持ちであれば、是非見学にお越しください。一同、お待ちしております。

「サンサン太極拳クラブ」

主な活動日
毎週金曜日 6時45分～8時45分

週に一度、リラックスして、ゆっくり動く太極拳を練習しています。
太極拳が生活の一部になることが目標です。



サークルに参加してみたい方、あたらしくサークルを立ち上げたい方、大歓迎です！

事務所へご相談ください。



イベントのご案内

開催日	催し名	開催時間	主催者（問合せ）
11月5日（土）	Forza e Coraggio vol.6	14:00	田中 希亜 090-1599-4233
11月20日（日）	堺三曲協会 創立七十周年記念演奏会	13:30	堺三曲協会・迫田彰幸 072-367-3961

開催日	催し名	開催時間	主催者（問合せ）
12月11日（日）	合唱団PHENIX 第42回定期演奏会	14:00	本本 090-2286-2169

広告掲載募集！

（掲載料金は無料です）

イベント案内やお友達を増やしたいなどの広告掲載コーナーを新設します。
掲載を希望される方は原稿（写真）を添えて事務所まで、お申し込みください。

※ただし掲載を目的とする広告掲載はお受けできませんので、予めご了承ください。



堺 行基の会



行基さんは堺の出身です！

本会は、1994(平成6)年に発会した、
「堺に生まれ、社会文化事業に尽くした行基(668～749年)の
業績を顕彰することを目的」とした市民の会です。

活動内容

年間各2回の講演会(学習会)・史跡巡り・会報発行と総会を開催しています。



発行物

- ◆会報毎年0月発行 135264-1211(高松町)0152910(堺市)
- ◆講演会要旨 052835-2210(高松町)135264(堺市)



お問合せ・入会について

- 当会にお問合せ・ご質問のある方は、以下までご連絡ください。
「堺 行基の会」事務局
〒517-0021 大阪府堺市東区喜連東2-3-31-1302 和田
電話 090-3477-1961（事務局に20時過ぎない方が好ましいです）
- 年会費3,000円
郵便口座 0950-8-69265 堺行基の会
入会ご希望の方は上記の郵便口座に会費をお送りください。
- 堺行基の会ホームページ
http://genji.or.jp/ 堺行基の会



【筋膜リリースで代謝促進！その6】

体全体を保護材のように覆っている「筋膜」。この筋膜の動きが悪くなると、体の思わぬところに痛みを感じることがあります。

筋膜をリリースする（ほぐす）ことで、痛みの原因を根本から解消しませんか。

筋膜リリースを行うと、体の歪みが改善され、その結果、血液の循環やリンパの流れがよくなり、血液中の老廃物が流れやすくなって代謝がよくなります。

【肩甲骨時計回り・反時計回り体操】

肩甲骨周りの筋膜をほぐすことで、肩コリの悩みを解消します。

- 1.両方の肩甲骨を後ろから見て時計回りに回すように腕を動かしていきます。
- 2.肘は曲げたまま、背中で卍の形を作ります。反動をつけても良いので繰り返し10回行います。
- 3.10回形を作った後は、卍の形のまま、10秒間静止します。
- 4.反時計回りも同様におこないます。



※今月は6種目のご紹介です。6月号から続いている筋膜リリースを実践して“スリムで疲れない、柔軟な身体”を目指しましょう！



今月のクイズ

それぞれ組み合わせて漢字を完成させましょう！

- | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----------------------|----------------------|
| 1 | 刀 | + | 角 | + | 一 | + | 止 | + | 牛 | = | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 2 | 言 | + | 子 | + | 女 | + | 平 | | | = | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 3 | 門 | + | 土 | + | 日 | + | 寸 | + | 日 | = | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 4 | 日 | + | 青 | + | 人 | + | 一 | + | 一 | = | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 5 | ム | + | 止 | + | 一 | + | 八 | | | = | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 6 | 日 | + | 日 | + | 日 | + | 吉 | + | 糸 | = | <input type="text"/> | <input type="text"/> |



【サンスクだより10月号漢字クイズの答え】

- | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----------------------|----------------------|
| 1 | 木 | + | 木 | + | 木 | + | 木 | + | 木 | = | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 2 | マ | + | ヒ | + | 疋 | + | 矢 | | | = | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 3 | 月 | + | 日 | + | 日 | | | | | = | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 4 | 里 | + | 周 | + | 王 | + | 言 | | | = | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 5 | 交 | + | 月 | + | カ | + | ナ | | | = | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 6 | 口 | + | 口 | + | 二 | + | 車 | + | ム | = | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

答えは10日頃にホームページでもご案内します

お申込み
お問合せ

サンスクエア堺 (堺市立勤労者総合福祉センター)

【TEL】072-222-3561 【FAX】072-222-8522

〒590-0014 大阪府堺市堺区田出井町2-1 ホームページはこちらから→



LINE@ 公式アカウント開設しました！

←←← イベント情報やお得なクーポンなどを定期的に配信いたします。