

2月



サンスクエア堺

サンスクだより

Monthly magazine February 2024



2024年はうるう年（閏年）です。平年であれば2月は28日までですが、今年は29日まであります。お子さんやお孫さんにうるう年って何？って聞かれたらどう答えますか？とりあえず「4年に1回2月が29日までであるのがうるう年で、季節と暦のズレを調整する意味なんだよ」って答えますよね。でもこれじゃ不完全なんです。うるう年は、まず西暦年号が4で割り切れる年がうるう年になりますが、もう一つ別の計算式があって、100で割り切れるが、400で割り切れない年は平年なのです。この法則でいくと、次は2100年が該当する平年になりますので、2096年から2104年までの8年間はずっと2月は28日までとなります。この間2月29日生まれの方は年をとらない？なんていうのは使い古されたギャグですが、お誕生日パーティをいつするのか？は意見が分かれるところですね。身近に2月29日生まれの人がいたら是非聞いてみてください～



ハワイアンフェスティバルいよいよ開催！

1th
Hawaiian Festival
In Sunsquare

2024年 **2月4日** (SUN)

10:00開演～17:00 (終了予定) 開催場所：サンスクエアホール

観覧無料

(出演順)

① Mokihana Hula	⑦ Halau O Lilinoe	⑫ Halau Hula Na Pua I Mohala Pu
② Hula Pihake	⑧ Lokelani Hula	⑬ Hula Halau O Kalelehua
③ Halau O Na Pua Lehua	⑨ Tuberosa & Plumeria Hula	⑭ Makana Aloha
④ Jasmine Hula Studio	⑩ Gardenia Hula	⑮ Hula Halau O Kalelehua
⑤ ALOHANA OHANA	⑪ Kapua Kalaumu Hula Studio	
⑥ ALOHANA HULA		

Jimmy Miranda LIVE Jimmy Miranda / Mele Hula Tiroe Finale

フラグループの皆さんによる艶やかなダンスと心地よいミュージックで、ハワイ気分になりましょう！ぜひ遊びに来てください。

同時開催 **Hawaiian Live!!**
ゲスト **Jimmy Miranda**





花粉症の季節ですよ～

そろそろ鼻がムズムズ、くしゃみが止まらない、目のかゆみなど、

花粉症に悩まされる季節がやってきましたね。

2月から4月はスギ花粉、4月から5月はヒノキ花粉など、

花粉症はその花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。

体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでるのです。

発症した人は症状を重くしないためにも、外出時には、とにかく花粉に触れないことが大切です。

メガネやマスク、帽子、そしてツルツルとした花粉を落とし易い服装を心がけましょう。また、帰宅したら、玄関に入る前に花粉を払い、うがいや顔を洗うのも効果的です。

花粉症発症の原因として食生活の変化、自律神経を乱す睡眠不足や不規則な生活、そしてストレス、といろんな要因があるとされています。

規則正しい生活を心がけ、日頃から、運動をしたり催眠をよくとったり、

ストレスを解消して免疫力を高めておきましょう。



サンスクエアフェスティバル 先行案内

3月23日(土) → 24日(日) 10:00～17:00

主な催し物(一部予定)

○スタンプラリー
(お菓子交換) (両日)



○ミニ縁日
(24日のみ)



○キッズネイルサロン
(24日のみ)



○クジラ型ジャンボ風船手作り体験会
(23日のみ)



○手作りおもちゃ体験
(両日)

○お金に強くなる
ボードゲーム!
(仮称、23日のみ)

○親子で防災講座
(仮称、23日のみ)



○フリーマーケット
(24日のみ)



○茶道 お茶席
(24日のみ)



○きもの着付け体験
(24日のみ)



○包丁砥ぎ体験会
(24日のみ)



○サークル作品展
陶芸・俳句・書道・きり絵
フラワーサークルなど (両日)

○桂九雀 落語会
(23日のみ)



○サンスクエアライブ
(24日のみ)

○キッズイングリッシュ体験会
(24日のみ)

今年も盛りだくさんのイベントを準備中です。

ご期待ください!

サンスクエア堺のサークル情報

「堺きりえサークル」

主な活動日
第4 土曜日 午後2時～午後4時
会費：1700円/月



きりえの創作を楽しむ会で、
全大阪きりえ連盟にも加入しています。
講師：前田 尋（ひろし）

「堺中央太極柔力球クラブ」

主な活動日
毎週 水曜日 午後6時～午後9時



- ・専用のラケットを使用
- ・曲に合わせて動く演舞とテニスやバドミントンのような試合方式があります。

広げよう！太極柔力球



「直心影流 薙刀術」

主な活動日
毎週 日曜日・水曜日 午後1時～午後5時

小学生から90歳代まで
幅広い年齢の方々が練習
しています。
まずは気軽にご見学に
お越しになってください。



「松洞会」

主な活動日
(主に) 火曜日 6時～9時

楽しみながら、
基礎を身につけ書道の習得を
目指しましょう！
段級の取得も可能です。



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。



サンスクエアホール イベントのご案内

2月



開催日	催し名称	開催時間	主催者(問合せ)
2月4日(日)	ハワイアンフェスティバル	10:00	サンスクエア堺 072-222-3561
2月17日(土)	第40回子どもと教育を守る市民大集会	13:30	市民大集会実行委員会 072-221-6169
2月25日(日)	〈公社〉関西吟詠文化協会承認 哲友会 競吟大会	10:00	後藤 快哉

広告掲載募集!

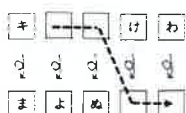
(掲載料金は無料です)

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。
※ただし営利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。



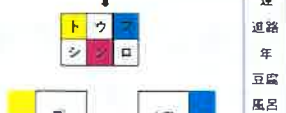
1月 とんちクイズの答え

点線に沿って表す言葉は?



※大体の形で考えましょう!
ヒント1: 「ト」が「よ」に変わります。
ヒント2: 綺麗な文字を
答え トめはね

?に入る数字は?



運
道
路
年
豆
腐
風呂
夜 小刀
トがない=ナイト フがない=ナイフ
? ンがない=ニン
答え: ナイン= 9

2023年後期
サンスクエア講座

Let's Aloha Cooking

1 day 講習(試食)会

英会話とハワイミュージックを楽しみながらランチしませんか!



3月17日

日曜日
9:30~12:00

参加費: 3500円

定員 24名

講師
Jimmy Miranda

【メニュー】・検討中
※お申込みの方には
追ってご連絡します。



ハワイ島出身。1995年来日し、オーラルイングリッシュの講師を務める一方、得意の料理の腕を活かし辻学園調理・製菓専門学校を卒業、調理師免許を取得し「英語でクッキング」の授業を展開する。

<持ち物>
エプロン
タオル
気になる方は調理用手袋

<参加お申込み方法>
・サンスクエア堺へ直接お申込み
・お電話にて(072-222-3561)
・メールにて



『ふくらはぎは第2の心臓』



ふくらはぎが第2の心臓と呼ばれる所以を聞いたことある人も多いかと思います。私たちの体内では、心臓から血液が勢いよく送り出され、体の末端まで到達した血液は静脈を通過して心臓に戻ってきます。

この“心臓に血液を戻す”ときに力を発揮するのがふくらはぎです。

足先まで流れてきた血液を心臓に戻すためには、重力に逆らって押し上げる力が必要だからです。

ふくらはぎの筋肉が収縮と弛緩をくり返し、ポンプのような役割を担うことで、スムーズに血液を心臓に戻すことができるのです。

ふくらはぎのポンプ機能を維持するための筋トレをご紹介します。簡単です。

①壁に手を当てたり、椅子で体を支えたりして、まっすぐ立つ。

②両足のかかとを上げて10秒間キープして、ゆっくり下ろす。

これを3回くり返します。

③次に①の状態のまま、上げ下げのスピードを上げて30回おこないます。

※スピードアップの目安は1秒間に2回から3回

上記を台所での作業中や電車待ちのホームなど、時間を見つけて1日に何回もくり返しやりましょう。

ただし、疲れのない範囲で、“筋トレ”と意識しないレベルで続けるのが大切です。

また、お通じに悩んでいる方は是非やってみてください。

※座ったままでつま先の上げ下げをおこなっても十分効果があります。



壁腕立てと同じ要領で



継続は力！



今月のとんちクイズ

WATER → ICE

TREE → BOOK

DAY →

ヒント：漢字で考えましょう

B①④ _ _ _ _ _

_ U _ ③ H

D② _ _ ④ R

①②③④ =

ヒント：毎日あるものです。

答えは10日頃にホームページと来月号に掲載します。

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→



お申込み
お問合せ



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。