

# 8月



サンスクエア堺

# サンスクだより

Monthly magazine August 2024



第33回オリンピックがパリで始まりました。パリでオリンピックが開催されるのは1900年、1924年に続き3回目です。開会式はセーヌ川、エッフェル塔の足元でビーチバレー、ベルサイユ宮殿で馬術、コンコルド広場でスケボーや自転車BMXと世界的な観光地をそのまま競技会場にするところが斬新です。

さて、400名を超える日本選手団が獲得を目指すメダル予想は金13、銀13、銅21の計47個だそうです。中でもハラハラドキドキするのは、たった40秒で勝負が決まる、男子4×100mリレーです。東京大会ではバトンリレーが上手くいかず失格になりました。強豪国に対抗するためには、失格と背中合わせの紙一重の技が必要なのです。メンバーは直前まで判りませんが、どの選手が出てきても一枚岩でメダルを獲得してほしいですね。予選は8月8日11時35分、決勝は翌9日19時45分（いずれもパリ時間）です。ガンバレ日本！

## 七夕飾りのお焚き上げ奉納に行って参りました。



皆さまからお預かりした**281枚**の短冊を  
**開口神社**さまへ奉納して参りました。



皆さんの願い事が叶いますように



2nd

# Hawaiian Festival

2024年 **7月13日** (SAT)

週間天気予報では雨マークでしたが、何とか終了まで降られずに済みました。  
今回は13グループ219名の方が出演され、385名様的一般観覧者で賑わいました。  
ご主演されたハラウ様、ハワイアンショップへ出店の皆様、お疲れさまでした。  
ご観覧にお越しいただいた皆さま、ありがとうございました。  
第3回ハワイアンフェスティバルは**2025年7月12日**に開催いたします。  
おたのしみに～！



# サンスクエア堺のサークル情報

## 「こくいこの会」

主な活動日  
第4金曜日 午後1時～5時



心に適う歌を持ち寄り、各々の個性を尊重しながら、奈賀美和子先生のご指導を受け、互いに刺激しあいながら詠って居ります。  
参加費：2000円/月

## 「堺行基の会」

主な活動日  
年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。  
年会費：3000円

堺に生まれ社会文化事業に尽くした行基（668～749年）の業績を顕彰する市民の会です。



## 「半夜俳句会」 <主な活動日>



- ・月例句会 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。

## 「釉遊会」



主な活動日  
月2回 木曜日 午後6時～午後11時  
会費：7000円/3ヵ月



ゆかいな仲間とワイワイガヤガヤと楽しく作陶しています。いつでも見学にお越しください。

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

8月

開催日	催し名称	開催時間	問合せ先
8月3日(土)	堺平和のための戦争展 2024	13:00	堺平和のための戦争展 実行委員会 080-2444-2098
8月4日(日)	サマーコンサート	12:30	音登夢
8月11日(日)	リーダークライスvol.1, 8 ～ドイツリゾートの楽しみ	14:00	瀬戸口文乃 (080-3135-3892)

### 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。

### 7月 とんちクイズの答え

- ① 新聞・ナイフ
  - ② 醤油・けん玉
  - ③ 靴下・タバコ
  - ④ 時計・マラカス
  - ⑤ 玉ねぎ・電池
- 未  
↓  
即 → 決 ← 可  
↓  
解
- ② 苦  
↓  
食 → 肉 ← 魚  
↓  
骨

親子で  
いっしょに楽しく  
カラダを動かそう

親子で一緒に！  
**元気なカラダ**  
つくりレッスン  
**体験会**

サンスクエア堺会場 10月開催

体験会開催  
**9月3日(火)・14日(土)**  
※事前予約 体験料500円

＼大注目のファストレ@／  
生後2ヶ月からじわじわと発達する大事な時期に、運動能力アッププログラム「ファストレ@」で親子で一緒に楽しくカラダを動かそう！  
動きながら遊びながら徐々に運動能力がアップ！  
バランス感覚、柔軟性、体幹を鍛えることができ、私生活でも自然に大きな身体づくりにつながります。親子で一緒に行うことでコミュニケーションがとれ、喜びを通して身体を動かす楽しさを感じてもらえます。おうちでも取り入れやすいのでぜひこの機会に体験会に参加してください。

＼ファストレ@の魅力／  
心とカラダの土台づくり  
親子のコミュニケーションに  
バランス感覚や柔軟性up

対象：0,1,2歳のお子さまと保護者  
定員：各回 先着20名  
会場：サンスクエア堺 多目的室1  
持ち物：あかちゃんのお出掛けセット(ブランケット/ビブス等)が必須

レッスン時間  
1部：10:00～10:50※1歳～2歳  
2部：10:50～11:50※生後2ヶ月～1歳未満

講師：辻本 麻衣 / 玉井 成美

申し込み・お問い合わせ  
☎ 072-222-3651  
10:00～17:00 (休館日を除く)

# 緩めてみよう！ハムストリングス

ハムストリングスが固くなると肉離れだけでなく、体に悪循環を引き起こします。以下のような方は、今日からハムストリングスのストレッチをはじめましょう！



## ①姿勢が悪いなと思っている方

ハムストリングスが固いと骨盤が後ろに傾き、腰が丸まったような猫背姿勢になります。

## ②慢性的な腰痛の方

長時間のデスクワークをしていると猫背姿勢になりやすく、腰へのストレスや肩こり、膝に痛みを感じる事もあります。ハムストリングスの柔軟性を高めることで腰痛の緩和に効果が期待できるのです。

## ③ぽっこりお腹が気になる方

ハムストリングスが固いと腹筋の力が働きにくくなるためお腹に脂肪がたまりやすくなります。

## ●まずは、椅子に座って前屈運動

- 1.椅子に浅く座り、片足を前方に出します。
- 2.前方に出した足の膝を伸ばしたままゆっくりと前屈します。  
※ポイント  
背中を出来るだけ伸ばした状態で、胸をつま先方向に近づけるイメージで。



### 【目標回数】

片足15秒×3回を目安にストレッチしましょう。



## 今月のとんちクイズ

バラバラになっている文字の中に単語が二つ隠れています。

- ① あ な こ ち こ か づ  
ヒント：「飲み物」と「OO」
- ② だ ひ さ あ る ん る  
ヒント：「鳥」と「OO」
- ③ き づ み ん か か め み  
ヒント：「道具」と「OO」
- ④ ご ま き お ざ あ り け か  
ヒント：「飲み物」と「OO」
- ⑤ ぞ ん え す ゆ い ち く う ん か  
ヒント：どちらも「施設」です

漢字を絵で表しています。それぞれ何という漢字でしょう？



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。

