

# 9月



サンスクエア堺

# サンスクだよ

Monthly magazine September 2024



暑さ寒さも彼岸まで、ご先祖様を供養する行事は9月19日から25日です。お供えと共に召しあがるのは、“ぼたもち”？ “おはぎ”？そもそもこの二つの違いは？両者の違いを論じたものは多々ありますが、結論として、春に咲く牡丹から“ぼたもち”、秋に咲く萩から“おはぎ”と呼ぶのです。ここまでご存知の方は多いと思いますが、夏は「夜船」（よふね）、冬は「北窓」（きたまど）なんて呼び名があるなんて知ってましたか？ 一般的におはぎはお餅と違ってペタンペタンと杵で餅をつく音がしない、その搗（つ）き知らずが変じて“着き”知らずとなり、夜は船がいつ着いたかわからないので、「夜船」だそうです。一方、北窓は、“月”知らずと変じて、月が見えないのは北側の窓ということだそうです。

へえ〜って感じですね。

そんな季節感を感じながら、召し上がるのも風情があっていいですよ、ただし食べ過ぎは禁物。



## 就活支援 Festa開催案内

あなたが輝くための全力応援プログラム

開催日：9月28日（土）

【いつかは働きたいママの就活部】 10:00~11:00

参加費 無料 (要申込)

定員10名のアットホームな雰囲気の中、みんなでプチ就活してみませんか？  
一緒に子育てのことも、お仕事のことも相談しましょう♪



【“好き”を仕事にしてみよう】 11:00~12:00  
～副業起業で自分らしいライフプラン～

参加費 無料 (要申込)

<午前の部お申し込み方法>  
・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



出産を機に働き方について見直し、自分らしく、仕事も子育ても楽しい！を目指した  
2児のママが、リアルなお話をします！



【福祉のおしごと交流会】



「障がい福祉のおしごとって、  
どんなことをするの？」

具体的な仕事のご紹介と、各ブースに  
分かれての法人説明会を開催します

参加費 無料 (要申込)

午後の部お申込みは→  
または☎072-288-1055



1部 13:00~14:30

2部 15:00~16:30

<説明会参加法人>  
堺あけぼの、障友会、  
あすなる会、はなな

<説明会参加法人>  
コスモス、こころの窓、支援センターしらさぎ  
堺あすなる会、じよぶライフだいせん

ワンランク上の自分を目指そう！

# スキルアップ講座トピックス

## ウォーキングツアーガイド養成講座

各講座の詳細はホームページへ



サンスクエア堺では、紀州街道をテーマにしたウォーキングツアーを開講するにあたり、そのガイド役を担っていただける方を募集いたします。

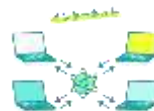
座学による講義と実際に歩いて学ぶ現地講座で紀州街道の基礎知識を習得します。ご自身にとって新しい趣味と実益を兼ねたツアーガイドを目指しませんか！



## WEB活用イメージアップ戦略

企業のイメージアップを実現したいけど、なかなか予算とマンパワーがとれなくてお困りの企業経営者様に**WEBを活用して自社をイメージアップする方法**をお伝えします。

限られた予算と人員・時間で如何に自社のイメージアップを実現するか？のヒントになる入門講座です。



## 起業、創業者向け簿記・税務

事業を円滑に推進していくために、簿記の基礎や所得税・消費税等の計算等、経営者として知っておきたい基礎知識を効率的に学習します。

初心者の方を対象とした講座内容ですので、簿記や税務の知識が全くない方でも安心して受講していただけます。



## ChatGPT 活用講座入門編



「ChatGPT」などの生成AIは、

お仕事面では、取引先に対して、あるいは業務に最適なメールやブログの自動作成、議事録の作成など、様々な視点からアイデアを提供してくれたり、PCで行う作業も簡単な命令で自動化するなど、仕事の効率化にはもはや欠かせない技術として注目されています。

また、一人ひとりの能力にあった学習支援が生成AIによって可能です。

**ChatGPTとMicrosoftなどの代表的な生成AIで何ができるのか？**

生成AIのメリット・デメリット及び、生成AIを利用する基本の設定、使いかたを学ぶ講座です。

## アンガーマネジメント 入門セミナー



仕事や職場、在宅ワークや自宅での環境の変化、格差社会や多様性の時代背景などによりストレスや不安などを抱える人は近年ますます増加傾向にあります。

自身の怒りをコントロールするための「アンガーマネジメント」が今、注目されており、より良い対人関係、より良い日常生活を送る為にも、この機会に是非このスキルを身に付けて、つついライラ・ムカムカしてしまう、日々のご自身から卒業しませんか！

## 新社会人ビジネスマナー

社会人になって約半年間が過ぎ、1年目の後半（10月以降）に期待されるビジネス意識・業務スキル・仕事のやり方などの向上を図り、

次のステージへの**ステップアップ・独り立ちでライバルに差をつけよう！**



<昨年引き続き開講>

## 医療事務講座

## 調剤薬局事務講座

<お申し込み方法>

- ・サンスクエア堺へ直接
- ・お電話にて(072-222-3561)
- ・メールにて



# 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）

## 「陶器土器クラブ」

主な活動日  
第1・第3土曜日 9時～12時  
参加費：11,000円/3ヵ月分  
(土・焼成代込み)



月2回ペースで活動しています。  
自由な発想で作陶しています。  
3ヵ月に1回、窯入れを行い作品が仕上がります。  
心穏やかに、土と対話してみませんか。

## 「元龍太極拳交流協会 ／わいわいクラブ・S&K」

主な活動日  
(毎週) 火曜日 6時～9時  
(毎週) 木曜日 10時30分～12時



からだほぐしの基本レッスンから  
上級者の伝統太極拳まで、ひとり  
ひとりの目的に合わせた練習が可能です。  
まずは、健康第一。  
気功と身体トレーニングを通じて、免疫力アップ!!

## 「堺神楽」

主な活動日  
毎週 水曜日 午後6時～午後8時30分  
月会費：3,500円 高校生以下1,000円



初心者歓迎 見学OK  
堺神楽は、大阪・堺に伝わる神話や昔話を  
もとに制作される新神楽  
和太鼓・神楽笛などの日本伝統楽器が歌い  
奏で、優美で豪快に舞う

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

9月



開催日	種し名称	開催時間	問合せ先
9月1日(日)	おおさきピアノ教室 発表会	11:00	大崎万智子 (090-9712-5871)
9月8日(日)	第9回 マイヤーク音楽教室 発表会	13:15	藤原 090-9257-9457
9月29日(日)	第2回 三国丘フェスティバル	13:00	三国丘校区自治連合会 090-1771-6306

新スタッフ紹介  
＜副館長＞  
**末次 隆**  
(すえつぐ たかし)

よろしくお願ひします。

## 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。



8月 とんちクイズの答え

- |            |          |
|------------|----------|
| ① ココア・金づち  | ① 漢字の『聴』 |
| ② あひる・サンダル | ② 漢字の『休』 |
| ③ 耳かき・缶詰   | ③ 漢字の『朝』 |
| ④ 甘酒・かき氷   |          |
| ⑤ 水族館・遊園地  |          |



# 伸ばしてみよう！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。

## ●寝たままおこなうタオルストレッチ

- 1.つま先にタオルを引っ掛け、ゆっくりと膝を伸ばして行きます
- 2.そのまま後ろに倒れていき、伸ばした足を天井に向けて行きます。  
(足にしびれや腰に痛みを感じたら無理をしないようにしましょう)



### 【目標回数】

左右の足を15秒ずつ×3セットを目安に頑張りましょう



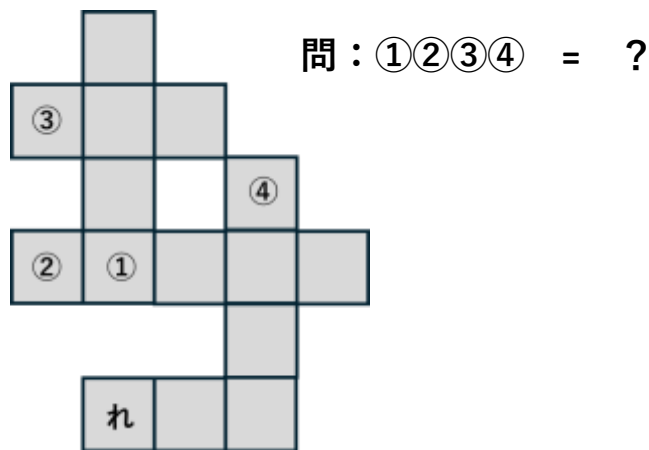
## 今月のとんちクイズ

?はそれぞれなんて読むでしょう



ヒント：数字は読み順です

クロスワードを完成させて問いに答えましょう



ヒント：この順に並ぶ言葉と言え

M → T → S → H → R

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。

