

10月

サンスクエア堺

サンスクだよ

Monthly magazine October 2024

さあ、10月！

何かと区切りを迎える季節です。最近、嫌なこと腹立つことや、失敗をしてしまったことなどありませんか。そんな気持ちも技術で切り替える方法があるんですね。くよくよせずに根性出して頑張れ！なんていうのは過去の話。嫌なことがあったのは相手がいる事。失敗をしてしまったのは、その時の自分の行動を見直すことによって次へのスタートラインと捉える。など論理的に考えることで気持ちの切り替えは可能なのです。サンスクエア堺が提供する「アンガーマネジメント入門講座」は単に怒りだけでなく、気持ちをコントロールする技術を習得します。詳しくは下段の案内またはホームページをご覧ください。

スキルアップ講座のご紹介

アンガーマネジメント
入門セミナー

ワンランク上の自分を目指そう！

自身の怒り（気持ち）をコントロールするための「アンガーマネジメント」でより良い対人関係、より良い日常生活に向けてこの機会に、つついイライラ・ムカムカしてしまう、日々のご自身から卒業しませんか！

ChatGPT 活用講座入門編

「ChatGPT」などの生成AIは、

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。

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。

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、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！

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とお困りの企業経営者様に限られた予算と人員・時間で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。

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。



日本酒を楽しもう！



日本独自の文化から生まれた世界に誇るお酒、それが日本酒です。
普段から呑みなれていない方も少し日本酒のことを学んで、お料理に合うお酒を探してみるのも趣があるのではないのでしょうか。

でも、日本酒飲んだら二日酔いになるからな～
これは“日本酒”を飲んだからではないのです、単にアルコール摂取量が多いだけ。
日本酒に限らず、お酒を飲むときに気を付けるべきポイントは、
①適度に水（チェイサー）を飲む。②タンパク質系の料理を食べる※
この2点を意識すれば、決して二日酔いになんてならないのです。
（※主に肉、魚介、乳製品、卵、豆腐）



日本酒の意外な健康効果

日本酒には、アミノ酸が2つ以上結合した「ペプチド」が多く含まれていて、
これが意外な形で健康をサポートしてくれる栄養素なのです。
ペプチドは血圧を下げる効果が注目されており、高血圧や糖尿病予防のために積極的に取り入れられています。

さらに、なんとペプチドは記憶力改善の助けになることが分かっています。
記憶力改善のサポートとなる栄養素が日本酒に含まれているというのは、
意外ですよね。ちなみにペプチドは、日本酒の中でも純米酒にもっとも多く
含まれます。



とは言え、
普段から呑みなれてないと、なかなか手が出ませんよね。
そこで、居酒屋さんでいつも気軽に呑んでいるチューハイやウイスキーハイボールの感覚で、
日本酒を楽しむ方法をご紹介します。



日本酒ハイボール

材料は日本酒（おちょこ1杯）に氷とソーダ
氷を入れたグラスに日本酒を入れて、ソーダを同量入れ、レモン
を絞りいれたら出来上がり。すっきりした味わいです。



日本酒カクテル

材料は日本酒にライム（またはレモン）ジュースを入れたら
出来上がり。
日本酒とジュースは2：1がおすすめ。
ジュースの甘さと日本酒がベストマッチです。



日本酒ロック

材料は氷を入れたロックグラスに日本酒を入れて、ライム
（またはレモン）を搾って出来上がり。
日本酒と果実って意外に合うんですね。

但し、飲みすぎには注意、日本酒の適量は、一日1合が目安です。

サンスクエア堺のサークル情報

「登穂会」

主な活動日
第2木曜日 午後1時～午後4時
参加費：1,000円



月1回の俳画教室です。
絵・字も苦手の人でも、絵筆を持って始めてみませんか。
お気軽に参加してください。

「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 13時～17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

10月



開催日	催し名	開催時間	問合せ先
10月5日(土)	映画「戦雲」(いくさむむ)堺上映会	第1回14:00 第2回18:30	090-3995-0666 非戦の市民講座
10月6日(日)	混声合唱団Shall We Sing? 20周年記念演奏会	14:00	090-3619-2791 山田
10月19日(土)	オータムコンサート かじ音楽教室	13:00	家治 晶子
10月20日(日)	津々流大正琴 大正琴で奏でる 日本歌謡Ⅰ	13:00	津々流大正琴
10月27日(日)	ハービーボイスアカデミー 25周年記念発表会	10:30	岡田 美智子

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。



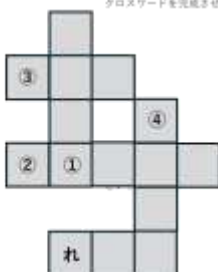
9月 とんちクイズの答え

- ♣ クラブ
- ♥ ハート
- ♦ ダイヤ
- ♠ スペード

トランプの名前の読み順の数字です

- ♠ 2 ♣ 3 ♦ 4 ♥ 5 = ①
- ♥ 6 ♦ 7 ♣ 8 ♠ 9 = ②

- 答え: ①=ドレイブ
- ②=ハイベース



クロスワードを完成させて賢い答えましょう

この欄にふじ言葉と答えを

横⇒T⇒S⇒H⇒R

めいじ
たいしょう
しょうわ
へいせい
おひわ

横をマスに埋めると答え
が出来ます。

答え:①(2)は=いためし

アンガーマネジメント 入門セミナー

2024後期
サンスクエア講座

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、この機会には是非このスキルを身に付けて、つついイライラ・ムカムカしてしまう、日々のご自身から卒業しませんか!

(初めの方を対象とした入門的内容です)

【内 容】

- ① アンガーマネジメントとは
- ② アンガーマネジメントの効果
- ③ 何故イライラしてしまうのか? 怒りの正体を知ろう
- ④ 怒りをコントロールするには

【日 程】

2024年11月16日(土) 10:00~12:00

【受講料】

3,000円

【定 員】

20名 (第3会議室)

【講師】

松本 智都季(まつもと ちづき)氏

資格:サービス連携検定1級、アンガーマネジメントファシリテーター、アンガーマネジメントアドバイザー、など

<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





骨と健康寿命

日本人の平均寿命は世界でもトップクラスですが、果たして健康でイキイキとした人生を送る、いわゆる「健康寿命」となるとどうでしょうか？実際には「健康ではない」状態で過ごしている方も多くいらっしゃるのが現実です。

骨は私たちの身体を支える大切な部位です。その骨を健康に保つことこそが、健康寿命を延ばすことになるのです。



骨の強度が低下してもろくなり、骨折しやすくなる病気が骨粗しょう症です。骨の強度が低下する主な要因としては、主に女性ホルモンであるエストロゲンの欠乏、加齢、そして運動不足などの生活習慣が考えられます。



このコーナーでは、骨を強くする事を目的としますが、必ずしもスポーツジムに通ったり、きつい運動は必要としません。いわゆる骨密度を上げるためには、軽い運動でも継続して続けることが大切です。



<骨密度を上げる運動（その1）>



骨は地面を踏みしめるような垂直方向の刺激を与えることで、強度がアップします。骨に刺激を与えると、血流が良くなり、骨をつくる細胞の働きが活発になります。骨の強度アップのためのトレーニングは、左図のようにつま先立ちから踵をストン！と勢いをつけて落とします。
※1回15回を3セット、毎日おこないましょう！



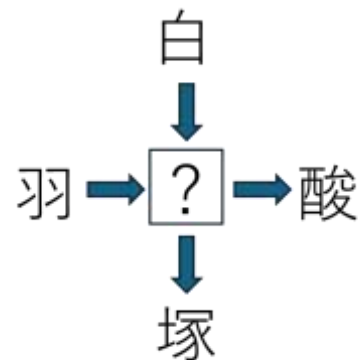
今月のとんちクイズ

⑤の??に当てはまる数字は

- ① west=8
- ② assets=12
- ③ meat=??
- ④ afternoon=25
- ⑤ comb=36

ヒント：英単語を翻訳しましょう

?に入る漢字は



答えは10日頃にホームページと来月号に掲載します。

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。