



# 7月

サンスクエア堺

# サンスクだより

Monthly magazine July 2024



この季節、蚊はやっぱりいます。ふと気が付いて、腕や頬に蚊が止まっていたらもう遅い！しばらくするとプク〜と膨れてきて痒い痒い。腹立ちますよね〜。「ぺちっと一発」で退治できますが、潰れた蚊の血液で、壁やお気に入りの服に“しみ”ができたりするのも困りますよね。そうならないように退治するやり方は意外に簡単で、手のひらで空洞をつくっておいて、蚊を覆い隠すようにして叩くのです。するとその風圧で、蚊が気絶するので、その隙に素早くティッシュなどで摘んでポイします。こうすれば、蚊は潰れないので周りを汚すこともありません。一度試してみてください。ちなみに蚊に刺されやすい人と、そうでない人がいますが、特にO型の人が何故か狙われやすいのです。血液順では O>B>AB>Aの順に蚊に刺されやすいそうです。また、お酒を飲むと体温が上がるため、匂いセンサーを持っている蚊を引き寄せやすくなると言われてます。さあ！この夏は、蚊を気絶させる技を活用して、綺麗に身を守りましょう！ただし、お酒はほどほどに。



いよいよです！ ご来場お待ちしております〜

2nd  **Hawaiian Festival**  
In Sunsquare

2024年 **7月13日** (SAT)

**入場無料**

笑顔いっぱいの艶やかなダンスと心地よいミュージックで、ハワイを満喫してください！

<イベント案内>

10:00〜 **ハワイアンショップ**  (A棟 ギャラリー)

11:00〜 (開場10:45) **ハワイアンフラスタージ** (サンスクエアホール)

(1 昼公演) 12:00〜 **ハワイアンライブ「Mana Leo」**  
(2 夜公演) 14:00〜 (サンスクエアホール)




2nd **Hawaiian Festival**  
In Sunsquare

**ハワイアンショップ**  
のご案内

2024年 **7月13日** (土) 10:00〜17:00

※本チラシをご持参で割引券が当たる抽選にご参加できます  
【ショップ一覧】 

<b>ハワイアンリボンレイ</b> "moana" リボンのレイ、リボンを使ったアクセサリーや雑貨	<b>LAHAINA MOON</b> Tシャツやワンピースなど、ハワイアンウェア	<b>ミリラニリボンレイ &amp; クラフト</b> ハンドメイド作品や木工、陶芸、手芸作品、ハワイ運輸入のハワイアン雑貨
<b>ハラウケアラオカマイル</b> フランドレイザー 手作りハワイアンアクセサリー、バッグ、ハワイアン雑貨	<b>Cozy Star</b> ハワイアンプレートワークショップ、ハワイアン雑貨	 【A棟】 

開催場所：サンスクエア堺  
A棟 ギャラリー



# 幽霊と妖怪



夏の暑さを吹き飛ばすには、キンキンに冷えた生ビールか、「かき氷」あたりが、まず思い浮かびますが、怪談話で精神的に「肝」を冷やしたいと言う人もいます。

ちなみに7月26日は「幽霊の日」です。

その由来は、江戸時代まで遡りますが、1825年の7月26日、江戸で『東海道四谷怪談』が初演されました。現代にも受け継がれているこの人気作は、江戸で実際に起きた事件をモデルにしています。

夫と愛人に毒を盛られた女性「お岩」が、自ら命を落とし、強い恨みを抱いた怨霊になるという物語です。『東海道四谷怪談』の評判が高まるにつれ、「お岩」という幽霊の名も広く知られるようになりました。これらのことから、7月26日は「幽霊の日」という記念日に制定されたといわれています。



怪談には主に「幽霊」と「妖怪」に分かれますが、どう違うのでしょうか？

出る場所や、出やすい時間などを知っておくと、怪談話を好きな人は出会いやすいかもしれませんが、逆に嫌いな人は出会わずに済むかもしれません。

**幽霊**は、死んだ人の霊で、あの世に行けずにさまよう魂が、生前の人の姿になって現れたものとされています。恨みや妬みなどの個人的な理由で因縁のある相手のところに姿を現し、つきまとうといわれています、怖～

幽霊が出やすい時間とは、「草木も眠る丑三つ時」といわれています。

「丑三つ時」というのは、真夜中の午前2時から2時半頃をさします。

鬼門である丑寅の方角になるため、霊界の門が開くと考えられています。



**妖怪**は、人間の理解を超える奇怪で異常な現象や、それらを起こす不思議な力を持つ非科学的な存在で、「妖(あやかし)」「物の怪(もののけ)」などとも呼ばれています。

主に人間以外の動物や物から変化したもので、特定の場所から出現し、誰でも見境なく脅かします。

妖怪は時を選ばず出現しますが、特に多いのは黄昏(たそがれ)時だといわれています。

「黄昏」とは古くは「誰そ彼」といい、誰かいるように見えて、暗くてよくわからないので、「あれは誰だ」。

妖怪(魔物)に逢いそうな時間ということで、「逢う魔が時」とも呼ばれています。



現代の怪談話といえば、**トイレの花子さん**ですね。

誰もいないはずの学校のトイレの手前から3番目の個室をノックして、「花子さん、遊びましょ」と呼びかけると、返事が返ってくるだけの場合もあれば、実際に現れて襲われるといった話もあります。

次に、**口裂け女**、大きなマスクをした若い女性が、「私、きれい？」と訊ねてきて、「きれい」と答えると、「これでも…？」と言いながらマスクを外し、その口が耳元まで大きく裂けていた、というもの。

この都市伝説は全国の小・中学生に恐怖を与え、集団下校が行われるほどのパニック状態となりました。

## 【自分の家に霊がいるか調べてみる】

玄関や気になる場所に盛塩を置いてみてください。白い小皿に三角錐の盛り塩をし、数日間後に状態を調べます。塩が固まっていたら問題ありませんが、水気を含んでいたり、塩が溶けて黄色い水が出ている、誰かが触ったような跡がある場合は、きっと霊の仕業です。

いかがでした？ ビールやかき氷のお世話にならなくても涼しくなってきましたか？  
あらためて夜中に一人じっくりとお読みください。

で、ふと気が付くと隣に  がいたりするかもしれませんけど…



# サンスクエア堺のサークル情報

## 「フラワーサークル コフレ・オ・フルール」



主な活動日

(毎週) 木曜日 10時30分 ~ 12時

- ・月1回からの参加もOKです。
- ・お花代、お道具代などの実費のみ
- ・プリザーブドフラワーもレッスンできます。



## 「なないろ歌・にじいろ歌」

主な活動日

第1・3月曜日10時~11時45分 (なないろ歌)

第1・3月曜日13時30分~15時15分 (にじいろ歌)

サークルの母体となる音楽デュオ葉月は、生涯学習音楽指導員として世代を超えて「歌やベル・チャイム」の演奏で感動をお届けしています。



## 「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。

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。

## 7月 サンスクエアホールイベントのご案内

開催日	催し名称	開催時間	問合せ先
7月6日(土)	2024年度 平和と人権を考える市民のつどい 映画上映会「あの日のオルガン」	13:30	堺市人権教育推進協議会 世界人権宣言促進推進連絡会 072-228-7420
7月7日(日)	ピティナピアノコンペティション堺中期	10:15	備ヤマハミュージックジャパン堺店 072-222-0403
7月14日(日)	堺・泉北うたのひろば	13:00	武田 繁子
7月15日(祝)	ピティナピアノコンペティション堺後期	10:15	備ヤマハミュージックジャパン堺店 072-222-0403
7月24日(水)	第17回 居酒屋甲子園 地区大会	13:30	NPO法人 居酒屋甲子園

### 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。



### 6月 とんちクイズの答え

答え：間に“一”を加えます。

① 目 木 女 亡 心  
答え：妄想  
ヒント：一種の病です

② 従 才 口 木 口 口 糸  
答え：操縦  
ヒント：運転

③ 也 土 寸 口 太  
答え：地団駄  
ヒント：くやしい！

茄子	ナース
地図	チーズ
売る	ウール
振る	ホール
鳩	ハート

## 【スタッフ紹介】

副館長

川居 伸宏

かわい のぶひろ

6月15日に就任いたしました。  
よろしくお願ひ致します。



# 鍛えてみよう！ハムストリング

「ハムストリングを鍛えたらどんなメリットがあるのかな？」

ハムストリングは太ももの裏側にあるとっても大きな筋肉ですが、普段から意識して鍛えている方は少ないと思います。

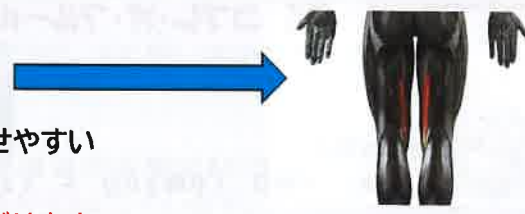
大きな筋肉を鍛えると基礎代謝があがるので、何もしなくても痩せやすい体質になれるのです。

また、ハムストリングを鍛えることで足が細くなり、お尻が持ち上がります。

ハムストリングを鍛えると足腰が強くなるため、下半身が安定します。

結果、けがをしにくい身体になります。

今日からはじめてみましょう！



## ●今月は、バックキック (腰痛改善にもなります)

- ・四つん這いから、肩幅と同じ幅で両手と両肘を床につけます。
- ・息を吐きながら、片方の足を頭から背中、お尻と一直線になる位置までゆっくりと上げていきます。
- ・足を伸ばしきったら、元の足の位置まで戻します。

※戻したときに床に膝をつけないように頑張りましょう。

・この動作を左右10回ずつ、3セット頑張りましょう。

※頭から足先まで一直線にすることがポイントです。



先月、先々月のレッグカール、ヒップリフトも忘れずに！

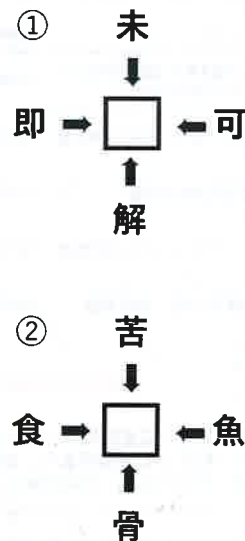


## 今月のとんちクイズ

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 ぶ ふ し な ん い ん  
ヒント：「読み物」と「刃物」です
- ② ゆ ま し ん け う だ よ  
ヒント：「調味料」と「玩具」です
- ③ し こ く た つ ば た  
ヒント：「衣服」と「嗜好品」です
- ④ ま と か い け す ら  
ヒント：「道具」と「楽器」です
- ⑤ た ん ぎ で ね ち ま  
ヒント：「野菜」と「道具」です

□に入る共通する漢字は何でしょう？



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。