

平城東公民館だより

# ひびき

発行  
（公財）奈良市生涯学習財団  
平城東公民館  
平城東公民館  
自主活動グループ  
連絡協議会  
奈良市朱雀六丁目9-1  
電話・Fax 71-9677

## 夏バテを防ぐコツ

今年の夏も元気に過ごしていらつしやいますか？  
開放的な気持ちにさせてくれる季節ですが、疲れが  
たまりやすい季節でもあります。  
そこで、夏バテを予防するためのコツをま  
とめてみました。



① 温かい料理を食べましょう。  
身体を温める食材には、ごぼう、人参、  
シヨウガ、黒砂糖、シナモン、  
トウガラシ、紅茶などが知られています。



② 食事の品数を増やして、栄養バランスのよい食事をしましょう。

良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルを意識して  
摂りたいものです。香辛料、香味野菜やレモン・酢  
などの酸味も食欲増進、疲労回復の助けに。

③ 冷たい飲み物は、ほどほどに。



④ 水分を控えるのはいけません！  
のどが渇く前にちよつと一口と、こまめな給水を。



⑤ 冷房は効かせ過ぎないで。  
除湿機能や扇風機も活用しましょう。

⑥ 軽い運動や入浴などで、汗をかきましょう。  
シャワーだけに頼らないで、半身浴などでゆっくり  
ぬるめのお風呂につかる時間も取り入れてみましょ  
う。

⑦ 快眠のためには、頭を冷やすのもいいそうですよ。  
冷えるタイプの枕や風邪用の頭を冷やすシートを使  
ってみてはいかがですか・・・

※「平城東公民館だより ひびき」（約七千部発行）は自治会等の協力により、朱雀・左京・佐保台の各地域に全戸配布させていただいています。

## 旬のトピックス

六月十五日（土）・十六日（日）に行わ  
れた奈良県合唱祭に自活協の二組  
のグループが出演しました。



『コール朱雀』『奈Na涼Su風Ka』の合唱と  
パフォーマンスが会場を沸かせました。

共に『奈良県合唱祭賞』に輝かれました！  
おめでとうございます。

## 自主活動グループ情報コーナー

### あかね会

大阪岳風会 準師範吟詠発表会  
△日 付 八月四日（日）午前十時～午後四時半  
大阪岳風会 シニア吟詠発表会  
△日 付 八月二十九日（木）午後一時～四時半

### 平城東詩吟クラブ

令和元年度愛連第七十四回吟士権者決定大会  
『第一部・一般の部』  
△日 付 九月十五日（日）午前十時～  
△場 所 〓あましんアルカイックホール（尼崎市）

### コール朱雀

東大寺大仏法要  
△大仏様秋の祭りにて奈良県合唱連盟の一員  
として盧舎那仏賛歌を奉納します。  
△日 付 十月十五日（火）午前十時～  
△場 所 〓東大寺大仏殿 ※拝観料が必要

### 奈Na 涼Su 風Ka

奈良市ママさんコーラス  
△日 付 十月十八日（金）午後一時～四時  
△場 所 〓なら一〇〇年會館

## 主催事業のご案内（予定）

ママたちのコミュニティカフェ 夏まつり編

☆親子で楽しめる夏まつりを開催します☆  
子育て中のママたちの交流、ゲームや簡単工  
作・ハンドマッサージなどを予定しています。ぜ  
ひ、気軽にお越し下さい♪

とき 八月三十日（金）午前十時～正午  
場 所 平城東公民館 一階和室  
費用 無料 ※自由入場  
対象 乳幼児と母親

## 心身がややく☆やさしいヨガ

ヨガでゆっくり体を作り、肩こりや腰痛を  
引き起こす原因となっている体のゆがみを改善  
しませんか？

とき 九月七日・二十一日・十月五日・十九日  
いずれも土曜日 午後二時～三時半  
場 所 平城東公民館 二階大会議室  
費用 無料

対象 奈良市在住・在勤・在学の成人女性

## こんな講座ありました！

### Let's! 防災

六月二十九日（土）平城東公民館於  
朱雀地区自主防災協会の協力により、災  
害への備え、災害が起きた後の生活や行動につ  
いての講演と人工呼吸・AEDの講習を受けまし  
た。「防災意識が高まった」  
「実習があつてよかつた」などの意見が聞  
かれました。



## ♪自主グループ訪問♪ 書道くれなる

図書室で森節子先生のご指導のもと、いつもワイワイおしゃべりしながら練習しています。各々、漢字、かな、かな半切、臨書等、好きな課題を学習しています。日頃の成果を二ヶ月に一度、青丹（あおによし）に出品し向上に励んでいます。



秋の公民館まつりにはみなさんに披露しております。

活動日 毎月第二・第四木曜日  
時間 午後一時半～四時  
(感想) みなさん、わきあいあいと活動されていました。

## 東彩会

三十年もの間、活動が続いている水彩画教室です。静物画、人物画、館外写生を織り込み、大野先生が個性を大切に指導していただいております。公民館活動の一環としてお互いのコミュニケーションの場として大事にしつつ、毎年開催される展覧会を目標に作品を仕上げる鍛錬の場として楽しんでおります。

活動日 第一・三木曜日  
時間 午前九時～正午

(感想) 展覧会の様子が朝日新聞の『あさすば』で取り上げられたそう。今後の活躍にも期待！



## 地域情報

### 朱雀地域

◎平城二号公園活性化イベント  
「水あそび」プール、流しそうめん等  
とき 八月二十四日(土) 未定  
場所 平城第二号公園  
「ふれあい居酒屋」※有料チケット制  
とき 九月十五日(日)午後四時半～  
場所 朱雀ふれあい会館

### ◎サンタ・マリア消防・要支援者避難訓練

※朱雀地区住民限定  
とき 九月二十八日(土)午後一時半～  
場所 サンタ・マリア  
内容 入所要支援者の避難訓練補助、車いす体験、その他

### ◎地区敬老祭 ※朱雀地域の七十五歳以上限定

とき 十月六日(日)午前十時～午後一時  
場所 総合福祉センター  
内容 演芸大会、お楽しみ抽選会等

### 左京地域

◎左京まつり  
とき 十月五日(土)午後三時～八時  
場所 左京小学校 運動場  
内容 屋台まつり、ゲーム、ダンス、踊り、音楽、子どもみこし等

### ◎敬老祭

※左京地区住民限定  
とき 十月二十七日(日)午前十時～午後一時半  
場所 総合福祉センター 体育館  
内容 園児の発表、左京サウンドソナーレ演奏、会食等



### 佐保台地域

◎第九回佐保台夏祭り  
とき 八月十日(土)午後六時～九時  
場所 佐保台小学校運動場  
内容 模擬店・盆踊り・子どもみこし・和太鼓等  
◎第九回わくわく昼市  
とき 十月八日(火)午後一時～四時  
内容 月ヶ瀬の新鮮野菜、麴、味噌等のミニ直売  
場所 佐保台地域ふれあい会館

### 社会教育の研究会が奈良で開催されます

第五十九回社会教育研究全国集会(奈良集会)～まなぶNARA・であうNARA・ひろがるNARA～  
社会教育研究全国集会是、日々の暮らしや地域の中のような課題に向き合い、新たな可能性を切り拓こうと学び、活動している人たちが、全国から集い、交流し合う集会です。  
奈良県における人権、差別解消のための取り組みや指定管理者制度の下で社会教育の充実を目指し、実践してきた奈良市生涯学習財団の取り組みをはじめ、全国各地の様々な活動報告をもとに、議論し、交流します。

奈良市の全公民館の職員も参加し、実践の発表や事例研究を行い、学びを深めます。  
社会教育研究全国集会是どなたでも参加していただけます。ぜひ一緒に語り合いませんか。

とき 八月二十四日(土)～二十六日(月)  
場所 奈良教育大学・奈良市中部公民館他  
参加費 三千元 (県内在住・在勤または学生) ※テーマ等、詳細は平城東公民館または奈良市生涯財団事務局(二六一五六〇〇)まで

### 編集後記

ひびきで取り上げてほしい内容がありましたら、平城東公民館までお寄せください。

