

❁ 浜分コミセンだより



今津浜分コミュニティセンター (22-3269)

令和4年8月1日

8月行事予定表

日	曜日	行 事	16	火	休
1	月	夏休み子ども学習会 9:00~11:00	17	水	習字教室 13:30~16:30 午前中休
2	火		18	木	あしたの体操 13:30~14:30
3	水	習字教室 13:30~16:30	19	金	くらしの書はお休みです。午前中休 クラフトクラブ 13:00~15:00
4	木	ソーイングクラブ 13:00~15:00 あしたの体操 13:30~14:30	⑳	土	
5	金	くらしの書 10:00~12:00	㉑	日	習字教室 8:30~12:30
⑥	土		22	月	
⑦	日	習字教室 8:30~12:30	23	火	(地藏盆)
8	月		24	水	習字教室 13:30~16:30
9	火	『いつものおかず』教室 10:00~12:00	25	木	あしたの体操 13:30~14:30 午前中休
10	水	習字教室はお休みです。 休 ★	26	金	くらしの書 10:00~12:00 手編クラブ 13:00~15:00
⑪	木	あしたの体操はお休みです。(山の日)	㉗	土	
12	金	くらしの書はお休みです。 休	㉘	日	習字教室 8:30~12:30
⑬	土		29	月	休
⑭	日	習字教室はお休みです。	30	火	
15	月	休	31	水	習字教室 13:30~16:30

コロナウィルス感染拡大防止のために活動時間の短縮・マスクの着用・アルコール消毒等のご理解とご協力ありがとうございます。
引き続き ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

★…浜分地域 墓掃除です。
暑い中での作業をご苦勞様です。
水分補給をお忘れなくお願いします。
皆様のご協力の下、気持ちよくご先祖様をお迎えいたしましょう。

8月の歳時記

8月は、旧暦の『葉月』とされています。
まだまだ暑い盛りですが、8月7日の立秋を過ぎると
暦の上では秋です。朝夕の涼風にほっと一息つく季節に
なりますね。



夏休み子ども学習会②のご案内

日時：8月1日(月)

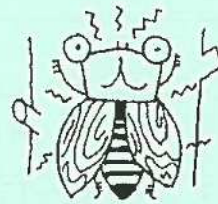
午前9時～午前11時

持ち物：お茶・勉強する課題・筆記用具

1回目に引き続き洲崎富士夫先生にお世話になります。

夏休みもあっという間に終わってしまいます。8月の前半には課題も終わらせて
しましましょう。

～おうちを出る前の体温チェックとマスクの着用を忘れずにお願いします。～



近年では最速で梅雨明け宣言が発表された先月でしたが、その後もすっきりとしない
天候が続いています。体調を崩されていませんか。先日、下記のような記事を読み
ました。

～朝、太陽の光を浴びよう！～ (滋賀県人権センター資料から抜粋)

人間の「体内時計」の周期は約25時間とされています。
つまり無意識に生活していると、毎日1時間ずつ夜型になっ
ていくこととなります。この体内時計をリセットして24時間
周期にするために効果的なのが『朝、太陽の光を浴びること』
です。朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンである
セロトニンが活発に分泌されます。その結果頭がスッキリと目
覚め、集中力があがります。自律神経が副交感神経から交感神
経に切り替わり、活動に適した体になります。

生活のリズムを整えて、心身ともに健やかに過ごしましょう。暑い夏を乗り切りま
しょう。