

まなぶはたのしい。

TONTON

7

No.369

こまめに水分補給

コンテンツ

- ・熱中症にご注意ください。
- ・フリースペースの案内&おはじきサッカー体験記
- ・今月のおすすめ講座はこちら！
- ・今月も図書館の魅力(とオススメ本)をお伝えします。
- ・あなたの生活を潤す講座はこれらだ。

江北地域学習センター・体育館・図書館
江南コミュニティ図書館

各学習センターで、14センターすべてのミニコミ紙がご覧になれます。

暑さの厳しい時季になりました 運動・スポーツ活動時の熱中症は特別注意です

＜熱中症とは＞

高温環境下で体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。

7月「熱中症予防強化月間」

当施設で運動・スポーツができる施設として代表的なものが体育館やトレーニングルームです。

習慣や運動不足解消のために運動して汗を出すことは大切ですが、この時季に運動をする方は特に熱中症に注意しなくてははいけません。もちろん、運動していないから、その危険が無いわけではありませんので予防は必要です。

7月は熱中症に、り患する方が急増するため、熱中症予防強化月間となっています。昨年は気温が高い日が続いたため、8月末まで延長しました。毎年記録的な暑さを更新している昨今ですので、右記のような対策を自らで行い、予防することが必要となってきます。

代表的な熱中症予防・対策

- ① 水分や塩分を程よく摂取する
→冷たい水、スポーツドリンクや塩分や糖分の入ったタブレットや飴などを補給する。
- ② 睡眠、食事をしっかり摂る
→個人のコンディションも影響しますので「睡眠不足」や「食事抜き」はリスクが高くなります。
- ③ こまめな休憩
→日陰や涼しい屋内で休憩しましょう。
- ④ 暑さ指数（WBGT）を確認する
→指標に従い、運動することに危険を感じたら、中止するなどの措置を取る。
※ 暑さ指数（WBGT）とは
湿度、日射・輻射（ふくしゃ）、気温の3つを取り入れた指標です。

注意しても熱中症を疑ったときに何をすべきか

熱中症には以下のような症状があります。

- | | | |
|----|---|----------------------|
| 軽度 | ↑ | ・めまいや顔のほてり |
| | | ・筋肉のけいれん |
| | | ・身体のだるさや吐き気 |
| | | ・汗のかき方がおかしい |
| 重度 | ↓ | ・体温が高い・皮膚の異常 |
| | | ・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない |
| | | ・水分補給ができない |

自身でできる応急処置は以下のようなことがあります。

- ① 熱中症の症状があり呼びかけに応えられる
→涼しい場所へ避難、服をゆるめ、そ径部（両脇、腋の下、足の付け根）を冷やす。**呼びかけても反応が悪い(無い)場合、直ぐに救急車を呼ぶ。**
 - ② 水分を自力で摂取できる
→冷たい水を自分で飲んでもらう。経口補水液やスポーツドリンク等が最適です。
 - ③ 症状が良くなった
→安静にして十分休息を取り、回復後、帰宅する。
- ②、③に当てはまらない時は直ちに医療機関へ行きましょう。
- 暑い夏を乗り切るため万全の準備をお願いします。

参考資料：環境省熱中症予防情報サイト 熱中症環境保健マニュアル 2018 より

夏休みのフリースペースご案内

夏休みももう間近ですね。センターでもこの時期が来ると恒例となっているのは、夏休みのフリースペースです。

当センターでは、普段からフリースペースとしてロビーの一区画に机と椅子を常設しています。こちらは大きな声や音を出したり、走り回ったりしなければ、おしゃべりやゲームをしてもOKとなっています。そして、夏休みの期間には特別に施設利用の無い学習室を勉強や読書の学習できるフリースペースとして開放しています。

多くの人が集まります。充実した夏休みを過ごせるようにルールを守り上手にご活用してください。

夏休みこどもフリースペース

7/20（土）～8/31（土）（8/19は休館日）
（施設予約がない時間を開放します）
午前9時～午後5時（時間内入退室自由）
○料金：無料
○対象：小・中学生
（ご利用時に受付に声を掛けてください）

その指に想いを込めよ！

おはじきサッカー体験記 @江北

第2節 出張対戦と体験会

あだち広報の紙面にも掲載され、認知度も少しずつ上がってきていると感じる今日この頃ですが、当センターの「おはじきサッカー熱」も過熱させるために、担当のオオヤンを筆頭に東奔西走（とうほんせいそう）しています。

人当たりの良さと子どもに対してのおはじきサッカー指導に定評のあるオオヤンは自身の技術向上目指す向上心を持ち合わせています。

前回、筆者との練習試合後に思いつきで「ねえ、オオヤン。他のセンター行って勝負してうまくなっちゃいなよ」と声を掛けたところ、二つ返事で「イエス」回答、対外試合を開催することになったので、今月はその体験記から始まります。

試合会場は興本地域学習センター、対戦相手は担当のM氏です。オオヤンは得意のドリブルで圧倒的に攻めつつも徹底的に守り抜いたM氏と実力は拮抗（きっこう）、無得点の引き分けでした。

残念ながら試合が動かない醍醐味（だいごみ）の無い試合になりましたが、「決定力不足」という課題は顕著でした。収穫ありです。

後日、5月27日は当センターの体験会です。この日の天気は良好でしたが、集客が芳しくありませんでした。反省をしつつ「開催する場所とか時間を変えてみたら集客ができるかな」なんて考えていたら他センターで担当するY氏が体験会の様子を見に来てくれました。

「お手合わせを！」ということで試合を行います。さすがの腕前。気になるところは途中で試合を止めて丁寧に指導をいただきました。

まだまだ道半ば、自分の伸びしろを自覚してまた頑張ろうと思うオオヤンの体験記でした。

（つづく）

サークル活動レポート サクレポ!!



突撃レポーター
オオヤン

サークル活動レポート「サクレポ!!」
とはレポーターオオヤンによる
サークル突撃取材のことである!

No.81 「考える、手先を使う。健康生涯学習」 (囲碁)



〔写真〕会場の雰囲気は和やかです。



〔写真〕会員と2面打ちをする早川先生



〔写真〕男女問わず楽しく参加しています。

今月のサクレポは囲碁愛好家が集う『江北友和会』です。

現在 14 名の会員が個々の技術を向上させながら、囲碁を楽しんでいます。指導をするのは、日本棋院普及指導員資格保持者の早川修一先生です。『囲碁への興味と理解を深めてもらうこと』を第一に、初心者にもわかりやすく、丁寧に指導してくれる優しい先生です。会場に到着してまず目にしたのは、2 人の会員相手に碁を打っているところ。打ちながらアドバイスをしている光景に度肝を抜かれました。

「囲碁は碁を自分で打つため手先を使い、かつ

思考力を養うことができるので、健康増進に最適です。また、忍耐力、集中力も身に付き、礼儀礼節も学ぶことができます。老若男女多くの方に囲碁を知ってもらいたい」と早川先生。話を聞いていたら、オオヤンもはじめてみたくなりました。

このサークルは囲碁のルールさえ分かれば、小学生から参加可能です。土曜日午後の活動なので、学校、仕事がお休みの方も参加しやすくなっています。また、第 1、3 土曜日は無料体験ができますので興味をお持ちの方にはおすすめします。「百聞は一見にしかず」、囲碁の楽しさを感じてください。

団体 詳細

江北友和会 (こうほくゆうわかい)

入会金 / 無料
活動日 / 毎週土曜日
参加費 / 大人 3,000 円 子ども 1,500 円
活動時間 / 午後 1 時～4 時

6/26(水)
午前 9 時
受付開始

迷ったらこれ！ オススメ講座



プロマジシャンから教わる
マジック体験教室

当センターで定期活動している地域学習団体「マジッククラブサリー」のサークル支援講座です。期間中に 3 つの覚えやすいマジックを練習していきます。

【日時】7/20・27、8/3(土)
午後 7 時～8 時 30 分

【料金】1,500 円

【定員】10 人

【対象】小学 3 年生から
(中学生までは保護者同伴)

【講師】地域学習団体「マジッククラブサリー」
会員及び講師



夏休み電気教室
レモン電池をつくろう

身近な果物を材料にして「電池」を作ることができます。今回レモンを使用して「レモン電池」を作ります。夏休みの自由研究にいかがでしょうか。

【日時】8/5(月)
午前 10 時～11 時 30 分

【料金】150 円

【定員】20 人

【対象】小学生
(小学 3 年生までは保護者同伴)

【講師】関東電気保安協会



花いっぱいハーバリウム
メモスタンド作り

専用の容器の中に自分の好みの花を選んで入れ、見た目に癒される、世界にただ一つのメモスタンドが作れます!

【日時】8/26(月)
午前 10 時 30 分～正午

【料金】700 円

【定員】20 人

【対象】小学生以上の方
(小学 3 年生までは保護者同伴)

【講師】木村 陽子・藤原 優子／花人菜人

6/26 受付開始講座は 6・7 ページにも掲載しています。

6/26(水) 受付開始講座一覧

お申し込み方法		
窓口・電話	インターネット	ご注意
江北センターの窓口・電話でのお申し込みは 6/26(水) 午前9時～ 江北センター以外でのお申し込みは 6/26(水) 午後1時～	6/26(水)午後1時～受付開始 江北地域学習センター 検索 https://tme-adachi.com/kohoku/	費用は教材費、保険料が含まれるものがあります。 お支払いは講座開始 1 週間前までにお済ませください。

子ども向け講座

夏休み企画！

怪談くらぶスペシャル

7/24(水)
午後3時30分～4時30分
昔ながらの怪談話や実話怪談の怖い話を聞きます。その後、スーパーボールすくいとヨーヨーすくいで遊びます。
○料金：無料
○定員：30人
○対象：小学生とそのきょうだい

ベビーマッサージサロン

お腹の調子を整える編

8/9・23(金)
午前10時30分～正午
ベビーマッサージでお腹を温めたり、刺激することで、少し圧がかかり、ガスを出しやすくします。
○料金：1回1,100円
○定員：各10組
○対象：2ヵ月～1歳未満の子どもと母親

女性向け講座

骨盤の歪みや腰痛を改善

優しいベリーダンス (10日制)

8/2～10/11(金) (8/16を除く)
午後1時30分～2時30分
基礎知識をはじめとし、ステップや腰の動きなどを学んでいきます。
○料金：4,500円
○定員：20人
○対象：16歳以上の女性

大人向け講座

姿勢シャキッと教室

8/27(火)
午後0時30分～1時30分
姿勢改善のストレッチや、正しい姿勢を保持するための筋肉をつける運動をします。目指せ美姿勢。
○料金：550円
○定員：20人
○対象：16歳以上

親子向け講座

親子ヨガで

産後の骨盤をセルフケア

8/6・20(火)
午後0時30分～1時30分
親子で一緒にヨガエクササイズ。ヨガ初心者でも楽しく参加できます。
○料金：1回460円
○定員：各20組
○対象：3ヵ月～1歳5ヵ月の子どもと母親

ママの骨盤ケア&

親子ふれあいタイム

8/21(水)
午後2時～3時30分
ママには骨盤の運動を、お子さまには発達に合わせた遊びを行ないます。
○料金：1,000円
○定員：10組
○対象：あんよができる11ヵ月～2歳の子どもの母親

身体を癒やして女子力UP

ナイトピラティス (4日制)

8/2～30(金) (8/16を除く)
午後7時～7時50分
お休み前の時間を使ってピラティス。「肩こり」「猫背」「疲労感」を改善して女子力UP！
○料金：3,080円
○定員：20人
○対象：16歳以上の女性

心も身体もスッキリ爽快

ピラティスストレッチ (4日制)

8/2～30(金) (8/16を除く)
午後8時～8時50分
ピラティスにストレッチの要素を取り入れ、柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚を養います。
○料金：3,080円
○定員：20人
○対象：16歳以上

ネイティブ講師と親子で楽しむ

英語レッスン(A・B) (3日制)

8/3・17・24(土)
A：午前10時～10時50分
B：午前11時～11時50分
お子さんと英語を楽しみましょう。
○料金：各3,240円
○定員：各10組
○対象：【A】1～3歳、【B】4～5歳の子どもと保護者

ママの産後骨盤ケア&

ベビーマッサージ

8/7・21・28(水)
午前10時30分～正午
お子さまへのベビーマッサージと母親の骨盤ケアを行ないます。親子のふれあいタイムとしても！
○料金：1回1,300円
○定員：各10組
○対象：2～10ヵ月の子どもと母親



はつらつ教室

7/11・25(木)
午後1時45分～3時15分
いつまでも動ける体でいたいあなたへ。無理のない運動で楽しく体を動かします。
○料金：無料
○定員：各20人
○対象：おおむね65歳以上

サロン講座

はじめて遊ぼう

おはじきサッカー体験会

7/8・22(月)
午後3時～4時30分
おはじきサッカーのルールやプレイ方法について実際に体験しながら学んでいこう！目指せ足立区代表！
○料金：無料
○定員：各4人
○対象：どなたでも

ロビーミニコンサート

フルーツコンサート

7/13(土)
午前10時30分～11時
4月開催より時間帯が変更となりました。お気軽にお越しください。
○料金：無料
○定員：30人
○対象：どなたでも〔申込不要〕

ITサロン

7/13・27(土)
午後2時～4時
パソコンの「ちょっとわからない」が解消できるかも！お茶を飲みながら楽しくパソコンに触れてみませんか。
○料金：1回200円
○定員：各6人
○対象：中学生以上

個別相談で安心

FP(ファイナンシャルプランナー)相談会

8/11(日)・28(水)
午前10時～11時
教育、住宅、老後、お金の心配は尽きません。家庭に関わる資金の相談をプロにしてみませんか。
○料金：無料
○定員：各4人
○対象：16歳以上



飲まない かけない 吸わない

健康マージャンサロン

7/3・10・17・24・31(水)
7/5・12・19・26(金)
午後5時30分～9時
上がり役がわかればどなたでもご参加いただけます。新たな仲間づくりに。
○料金：1回200円
○定員：各24人
○対象：上がり役のわかる16歳以上

みんなのポッチャ広場

8/30(金)
午後3時30分～5時
どんな方でも楽しめるスポーツ、ポッチャを体験してみませんか。
○料金：110円
○定員：15人
○対象：どなたでも(小学3年生までは保護者同伴)

ロビーミニコンサート

ミュージックベルコンサート

7/20(土)
午後1時30分～2時
ミュージックベルの癒やしの音色をお楽しみください。
○料金：無料
○定員：30人
○対象：どなたでも〔申込不要〕

ミュージックベル体験サロン

7/13(土)
午後2時～3時
ミュージックベルをあなたの手で演奏してみませんか。コンサートのあとも体験ができます。
○料金：無料
○定員：10人
○対象：どなたでも

強者歓迎

江北囲碁道場

7/6・20(土)
午後2時～4時
囲碁を気軽に楽しみたい方、どんどん強くなりたい方、そんなみなさんを歓迎します。
○料金：無料
○定員：各10人
○対象：小学生以上の経験者

ガーデニングサロン in 江北

8/8・22(木)
午前10時～11時
花壇に季節の草花を植えます。花や緑、土に触れると楽しいですよ。ボランティアさんも募集中です！
○料金：無料
○定員：各10人
○対象：どなたでも(小学3年生までは保護者同伴)

Event

7/17 (水) ~
7/18 (木)

おはなし会&ぬいぐるみおとまり会

ぬいぐるみと一緒に話をおはなし会を聞いたあと、みんなの大切なぬいぐるみが図書館におとまりして夜の図書館たんけんをするよ。おむかえ時には記念アルバムをプレゼント♪

【おはなし会の時間】午後3時~3時30分

【対象】児童とぬいぐるみ

18日午後6時までにおむかえに来ることができる方

【申込】7/1(月)~先着6組



Event

7/24 (水)

夏休み企画！怪談くらぶスペシャル

いつもよりこわい話をたくさん語りますよ！怪談でぞくとしたあとは、スーパーボールすくいやヨーヨー釣りをするよ。最後は打ち水をして涼しくなっちゃおう♪

【対象】小学生とそのきょうだい

【時間】午後3時30分~4時30分

【申込】6/26(水)~先着30名
センター窓口または電話
03-3890-4522

【場所】江北センター2階 和室



Event

7/26 (金)
7/30 (火)

どちらか1日

ちびっこ1日図書館員

図書館のおしごとを体験するチャンスです！エプロンをつけてカウンター体験などをするよ。

【対象】小学3年生~6年生

【時間】午後2時~4時15分

【定員】各日4名

【申込】7/11(木)午前9時~先着順
江北図書館カウンターまたは電話
03-3890-4488



News

夏休みの宿題お助けします！

江南図書館の児童コーナーで「夏休み限定宿題お助けコーナー」を設置します。夏の自由研究や読書感想文の書き方など、宿題に役立つ本を集めています。ぜひ、ご利用ください！



8/4 (日)

14:00~15:00

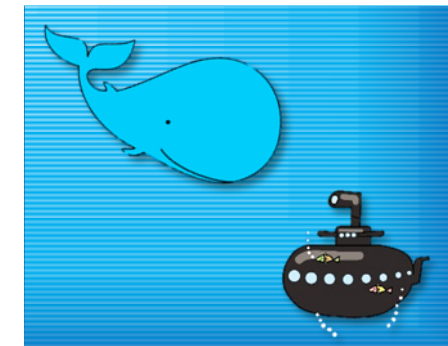
夏の平和映画会

野坂昭如原作アニメ映画「小さい潜水艦に恋をしたでかすぎるクジラの話」を上映します。

体が大きすぎてみんなから嫌われてしまうクジラが恋をしたのは、玉砕覚悟で敵陣に進軍していた日本軍の潜水艦でした。

【場所】江南センター大広間にて

【費用】無料 【対象者】だれでも



江南図書館の休館日 7月16日(火)・31日(水)

2020 Sports Traditional Barrier-free

こころでつながる 伴走者！

伴走者という存在をご存知でしょうか。伴走（ばんそう）とは、「伴（とも）に走る」という意味です。身体に障がいがあり、一人で走ることが難しい人たちをサポートしながら一緒に走る人のことを「伴走者」とよびます。視覚に障がいのあるランナーの伴走者は、「目の代わり」となり、言葉でガイドしながら走ります。走るだけでなく、ランナーとのコミュニケーションも大切です。

福井県に全校で伴走のボランティア活動をしている中学校があります。そこにはランナーと伴走者のこころのつながりがありました。スポーツを楽しむことでつながっていく縁は、とてもすてきだと思いました。

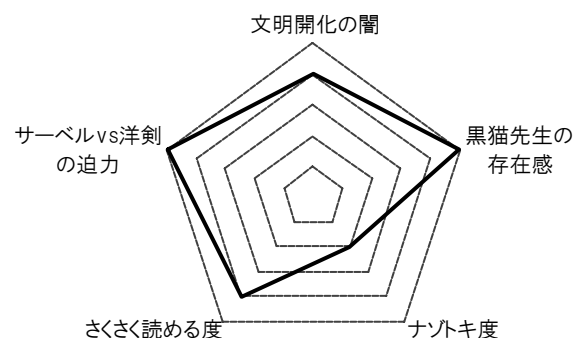
参考文献：『いっしょに走ろう！夢につながる、はじめの一步』 星野 恭子/著 大日本図書

学ぶ×活かす×楽しんじゃう？



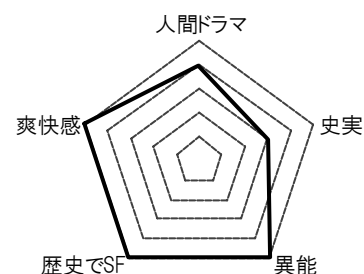
『サーベル警視庁』
今野 敏/著（角川春樹事務所）
2016 年出版

明治維新から 38 年、国民が日露戦争を見守る陰で、帝国大学ドイツ文学教師と陸軍大佐が相次いで刺殺された。警視庁第一部第一課の岡崎達が捜査をするも、情報を攪乱する学生や内務省の介入で難航する。事件の背後に軍部内の派閥関係がちらつく中、岡崎は殺害現場付近にいた老人を被疑者として署に連行した。その人物は藤田五郎、元新撰組三番隊隊長斉藤一だった。



『未来記の番人』
築山 桂/著（PHP 研究所）
2015 年出版

「聖徳太子が残した予言の書『未来記』を將軍に献上せよ！」
“千里眼”の異能を持つ忍びの千里丸は、密命を果たさんと大坂を訪れた。しかし、天下を揺るがす預言書を狙う者は多く、大混乱の争奪戦に巻き込まれてゆく。味方さえ信じられない状況の中、初めて自分以外の異能者と出会った千里丸は、忍びとしての自分の生き方に疑問を持ち始める。異能の力とは何か？どのように使うべきなのか。闘いの最中に自身の在り方を問う、歴史青春エンターテインメント。



『おうち』

中川 ひろたか/作 岡本 よしろう/絵 金の星社

わたしは、おうちに かえります。どうして、わたしはこのおうちに かえってくるのでしょうか。

へやで しゅくたいをするためでしょうか。おふろに いるためでしょうか。ごはんを たべるためでしょうか。それとも、ほかに なにかあるのかな。みつばちが、みつをとって すにかえる。さけが うまれたかわに かえる。おうちにかえる いみをかんがえます。

よんだら、いつものおうちが、ちがってみえるかも。



『秘密基地（ひみつきち）のつくりかた教えます』

那須 正幹/作 黒須 高嶺/絵 ポプラ社 中学年～

小学校 4 年生の保（たもつ）と省吾（しょうご）は早起きしてクヌギ林へ行ったが、思ったようにカブトムシをつかまえることができなかった。そこでカブトムシが活動する夜中につかまえるようと、夏休みにここでキャンプをする計画を立てた。テントなんて持っていなかったの、おにいちゃんといっしょに竹やぶから竹を切り出して、小屋を作ることにした。だれにもないしょの「ひみつきち」だ。



『知識絵本』を読んでみませんか？

絵本は小さな子どもの読むものというイメージがありませんか。知識絵本は科学や自然、生き物などに関することが書かれていて、大人が読んでも楽しめる絵本です。例えば『はなのあなのはなし』（やぎゅう げんいちろう/作 福音館書店）では、動物の鼻の位置や、人間の鼻の構造がユーモアたっぷりに書かれています。人体知識の導入として読むと分かりやすく、もっと知りたくなりますよ。

江北図書館には、大人が楽しめる大人向け絵本コーナーもあります。こちらもぜひご利用ください。



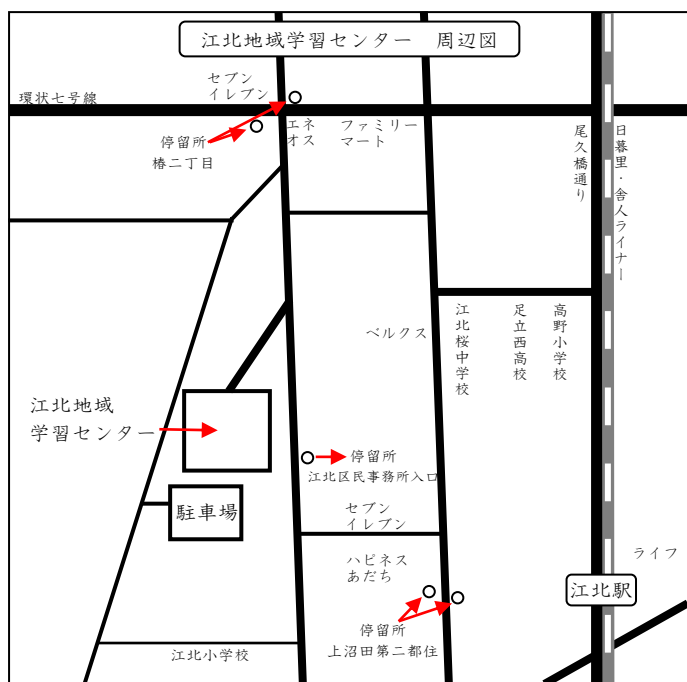
この本をよんで、
クイズにチャレンジ！



『そらいろのたね』
中川 李枝子/さく 大村 百合子/え 福音館書店

そらいろのいえに、
いちばんはじめに、はいったのは、
だれですか。

こたえは 8 ページにあるよ！



交通機関案内

【江北地域学習センター】

- ・日暮里・舎人ライナー「江北駅」より徒歩 15 分
- ・都バス、東武バス、国際興業バス「椿二丁目」下車 4 分
- ・コミュニティバスはるかぜ 6 号「上沼田第二都住」下車 10 分
- ・コミュニティバスはるかぜ 11 号「江北区民事務所入口」下車 2 分

【江南センター】

- ・都バス「宮城都営住宅前」下車 5 分
- ・コミュニティバスはるかぜ 8 号「江南センター」下車 すぐ



ホームページ



フェイスブック

とんとん 7月号

2019 年 7 月 1 日 発行

発行者 江北地域学習センター・図書館・江南コミュニティ図書館

〒123-0872 東京都足立区江北 3-39-4 〒120-0046 東京都足立区小台 2-4-18

TEL : 03-3890-4522(江北地域学習センター) 03-3890-4488(江北図書館) 03-3913-0460(江南コミュニティ図書館)
FAX : 03-3890-5212

指定管理者/㈱ティー・エム・エンタープライズ

株式会社ティー・エム・エンタープライズは親切丁寧なコミュニケーションを通じてあなたの「学ぶ」「運動する」「教える」を安全で清潔な空間でサポートします！



足立区

「美しいまち」は「安全なまち」

ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区