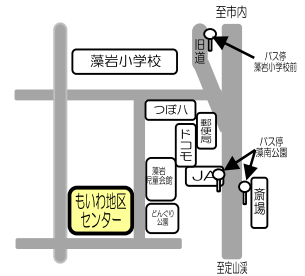


もいわ 地区センター だより

令和
3年度
月号



(今年の運勢) おとめ座♍: 2021年は働くことに対して葛藤が生まれやすいとき。自分がおこないたいことと、周りからの期待や評価に対する矛盾を見つけ、真面目に改善しようとするようです。魂の叫びを感じるのが上手いおとめ座さんだからこそ、行動した後は疲れがどっと出てしまいそう。ときには自分にご褒美タイムを作って運氣アップを。

9月12日(日)まで「原則休館」

8月の地区センターは「原則休館」の対応となりました。ワクチン接種が進んでいない状態の中、他の地区センターよりも活動自粛が少ない様子が見受けられ心配しています。なかなか陽性者の数も減らず、9月12日(日)まで「原則休館」の延長が決まりました。今後は「緊急事態宣言」への移行も検討されています。お喋りを控え、お1人、お1人の感染予防対策を公共の場ではお願いしたいと思っています。

期間限定:「運動教室のご案内」

参加費
無料

外出自粛期間中に足腰が弱くなってしまったと感じる方。週1回ですが定期的に運動して体力アップ!!
(開催日)9/27、10/4、11、18、25
11/1、8、15、22、29(毎月曜日・全10回)
(時間)14:00~15:30 (場所)もいわ地区センター
(対象)川沿地区在住の、おおむね65歳以上、先着20名
※お申込・お問い合わせは ☎578-4525
札幌市南区介護予防センターもいわ(小田・武安)

講座・交流事業のご案内

※新型コロナウイルス感染拡大により中止になる場合があります。予めご了承ください。

○「知っておきたい日本の名城」講座

日時: 10月9日(土)14:00~16:00

内容: これだけは知っておきたい日本の名城について詳しく紹介します。

定員: 6名(応募多数の場合は抽選)

参加費 2,000円

持ち物: 筆記用具

申込日: 9月11日(土)~30日(木)



裏面も読んでね!

~みなさまにお願いする『感染症防止対策』(札幌市より)

1.3つの「密」を避けましょう

- ①密閉空間を避ける
- ②密集場所を避ける
- ③密接場面を避ける



2.マスクを着用しましょう

マスクをしていても感染する事例があることから、近距離での会話は注意してください。

3.手洗いや手指消毒をこまめにしましょう

1時間に1度消毒を行うなど、定期的に消毒を行いましょう。また、使用する備品等も同様に消毒しましょう。

4.体調管理を徹底しましょう

※来館前に検温を行って、37.5度以上(又は平熱比1度超過)の発熱がある場合や、軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある場合、また、過去2週間以内に感染が拡大している国・地域への訪問歴がある場合には、大変恐れ入りますが、ご利用を見合わせて下さい。

5.トイレを清潔に保ちましょう

- ①汚物を流すときは、トイレのふたを閉めましょう。
- ②ペーパータオルやハンカチを使いましょう。

6.ごみを適切に捨てましょう

- ①鼻水や唾液が付いたマスクやティッシュ等を含むごみは、ビニール袋に入れて口をしっかり縛りましょう。
- ②ごみを触るときは、できるだけ手袋・マスクをし、捨てたあとは手洗いをしましょう。

7.共有で使うもの・場所を消毒しましょう

※施設設備や備品等の消毒は、基本的に各施設で行いますが、利用者のみなさまにおかれましても、利用状況等に応じて、できるだけ消毒を行っていただけますと幸いです。
※ワクチン接種が済んでいない方の為に、公共の場での周りへの配慮をお願い致します。

※講座受講時の注意事項

- ・受講前に検温をします。37.5度以上で体調がすぐれない方は念のため、受講を控えて下さい。
- ・マスクの着用、手指の消毒をお願いします。

- ①お申込みは電話(011-572-5733)または直接地区センター窓口へお越しください。(応募多数の場合は抽選の場合あり)
- ②受講料は講座の前日までに納金してください。納金された受講料は原則としてお返しできません
- ③応募者が少数等の理由でやむを得ず中止の場合もあります

※普段の生活から心がけていきたい感染症対策や、健康維持の情報をお届けします。

暑さで疲れた体のために、ちょっとした習慣を身につけると疲れ方も変わるようです。

◎週に一度の「野菜断食」で、心と体を整える

修行中の禅僧は、肉や魚などはいっさい食べません。最初はつらいのですが、野菜中心の食生活は内臓に優しく、肌つやがよくなり、なぜか心も穏やかになるようです。私(禅僧)は今も肉はほとんどいただきません。皆さんも週一日だけ「野菜断食」をしてみませんか？その日は肉や魚を禁じ、淡く味つけた旬の野菜を腹八分目でいただくのです。お酒を飲む人の「休肝日」のようなものですね。胃や腸を休ませるだけでなく、細胞の働きが活性化するともいわれます。平日はお付き合いもあるでしょうから、休日の一日に挑戦してみましょう。

(図書室所蔵雑誌「ゆうゆう・今日の1禅」より)

図書室通信

🍇 9月のおすすめ本コーナー 🍇

- ◎健康増進月間・心と体の健康を
- ◎可愛い動物集まれ～！
- ◎9/28 パソコン記念日・パソコン活用術
- ◎作家の命日・山崎豊子(9/29)
- ◎(児)おじいちゃん・おばあちゃん大好き❤️



～ 寄贈本について ～

いつも沢山の寄贈本、ありがとうございます。随時受け付けしていますので、読み終えた本がありましたらお持ち下さい。

お断りする本は、『百科事典』『各種全集』『劣化』『日焼けがある本』『裏にバーコードがついていない10年以上前の本』です。



← 新刊本リストへGO!

9月の休室日
(変更の場合もあります)

※もいわ地区センター図書室人気本※

時代小説人気作家ベスト5

- ・稲葉稔/剣客船頭
- ・上田秀人/百万石の留守居役
- ・小杉健治/風烈廻り力
- ・佐伯泰英/密命
- ・鈴木英治/口入屋用心棒シリーズ

※まだ読んでいない方は是非ご覧ください!

～利用者さまへ～

新型コロナウイルス感染拡大状況により、これから閉室になる可能性もありますので、来室時には多めの10冊貸出しをおすすめします。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 <small>敬老の日</small>	21	22	23 <small>秋分の日</small>	24 <small>図書整理日</small>	25
26	27	28	29	30		

編集後記

今年の夏は本当に暑かったですね。そんな中ででのオリンピックでしたが、日本の獲得したメダル数は過去最高になりました。頑張った選手や関係者には今一度拍手を送りたいと思います。年が明けると今度は冬のオリンピックが北京で行われます。新型コロナウイルスの影響がなくなっているといいですね。

