

コミュニティサロン八幡 **パティオ通信** 第89号



# クールシェアスポット

8月は猛暑日が続きました。9月に入ってもすぐには涼しくなりません。その点、パティオは《クールシェアスポット》。パティオの中での活動は快適です。パティオに行くまでが大変、帰りも大変。わかりますが、勇気をふるって外に出ましょう。パティオではスポーツドリンクを用意しています。パティオには人がいます。人との交流が元気の素。健康を保つ秘訣です。皆様の参加をお待ちしています。

## = 月例会報告 =

パティオ利用者7月：311名(18.3名/日)  
おたがいさま7月利用：合計7件(包丁研ぎ)

- ・各種趣味の教室は順調に開催されています。
- ・新たに始まった「歌おう会」は21名の参加で大盛況です。
- ・「子どものための水彩画教室」は9名の子どもが参加して、各自の作品を作りました。
- ・イベント「スマホ入門講座」は主にLineの使い方が主ですが、Lineのグループを作り、連絡が取れるようになりました。
- ・9月イベントは「パティオ総会」です。参加対象はパティオボランティアスタッフ等運営関係者になります。コロナ禍の振り返りと親睦を兼ねた会を予定しています。

- のびっこクッキー販売  
9月14日<第2(木)>14時頃入荷  
パティオ1階洋室 or 台所に置いています。
- スマイルカフェ 1/2の弁当販売  
9月12日<第2(火)>10時~11時

## 《リユース コーナー》

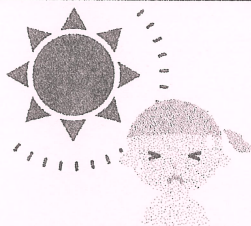
＜譲りたい物＞

- ・今年生まれたメダカ(白・ブルー・黒)

＜譲ってほしい物＞

- ・家庭用精米機

必要な方・提供できる方は下欄外の事務局長までご連絡ください。



包丁研ぎ  
第2・第4火曜日  
(12日・26日)

9月)	火	木	金	土
オ			1	2
ー	5	7	8	9
プ	12	14	15	16
ン	19	21	22	23
日	26	28	29	30
オープン時間：13時~16時				

### 趣味の教室

麻雀教室	火・木・金・土曜日	13時~16時
囲碁・将棋教室	火・木・金・土曜日	13時~16時
パソコン教室	火・金曜日	13時~15時
映画研究会 (9月:青春映画②)	月曜日	13時~15時
裁縫教室 (はぎれの活用)	第2(火)(9/12)	10時~12時
水彩画教室	第2(水)(9/13)	13時~15時
歌おう会	第2(木)(9/14)	10時~11時半
お茶会	第2(木)(9/14)	13時~15時
安全保障入門	第3(水)(9/20)	13時~15時
書道教室	第4(水)(9/27)	13時~15時

### 9月イベント：パティオ総会

日時	9月30日(土)10:30~13:00
場所	八幡団地集会所ホール
対象	パティオボランティア

### ラジオ体操 6:30~6:40

(月)(水)(金)：南公園 (火)(木)(土)：北公園



## 無理はせず、楽もせず

### —ラジオ体操注意点—

朝日新聞(2023/6/17)の記事より

ポイントは「意識すること」。いまどの筋肉を伸ばそうとしているのか、動作の目的を意識しながら体操することが大切。

例えば、体を前後に曲げる運動では、前に曲げるときは、ももの裏や腰、背中の筋肉を伸ばすことを意識する。後ろにそらすときはお腹の筋肉を伸ばすことを心掛ける。

体を横に曲げる運動は体側を伸ばすのが目的。ひじは曲げず、背筋をピンと伸ばしてから体を横に曲げる。おへその位置を動かさないことを意識する。

漫然と体を動かしていると、せっかくの全身体操効果を十分引き出せません。