

耳より中越 ニュース

子育てひろば☆夏休み特別企画

人形劇&みんなでダンス♪♪



赤ちゃんから小中学生まで、みんな集まれ〜!!!

人形劇サークル「みつくすじゅうす」と、ダンスの先生「嘉代一聖(カジロイッセイ)さん」をお招きして
とびきり楽しい時間を過ごしましょう。

パパ・ママはもちろん、じいじ・ばあばも童心に帰って、一緒に夏の思い出を作りませんか？

みつくすじゅうす
新潟市秋葉区を拠点に
保育園や公民館で公演活動を
している人形劇サークルです

講師紹介

嘉代一聖さん
有名アーティストの
バックダンサー実績の持主!
キッズダンスチームの振付指導や
幅広い年齢層へのレッスン等、
活躍中!

日時	8月8日(水) 10:00~12:00 (受付時間 9:45~10:00)
場所	長岡市立劇場 小ホール (長岡市幸町2丁目1番2号)
参加費	1家族 400円 (なるべくおつりのないようお願いします。)
定員	ありません。(参加券を出された方全員です。必ずご提出ください。)
持ち物	飲み物、汗拭きタオル
服装	動きやすい服装
申込み	下記の参加券に記入し、配達担当者またはエリア委員にお渡しください。
締切	7月27日(金)

☺ 当日の流れ ☺

9:45~	受付
10:00~	開始
10:15~	人形劇
11:00~	ダンス
11:45~	アンケート
	終了

※お子さんだけの参加はご遠慮ください。

※ご案内のハガキは発送しません。直接会場へお越しください。

※やむなくキャンセルされる場合は、早めにコープデリ中越センター(0258-47-0701)までご連絡ください。

当日のキャンセルは、8:45~9:30 までをお願いします。

----- 切り取り -----

【人形劇&みんなでダンス♪♪】参加券

【中越エリア協議会行き 締切り 7/27(金)】

組合員氏名 _____

お子さんの名前(ふりがな) _____

組合員番号 _____

才 月 (男・女)

電話番号 (日中連絡がとれる番号) _____

お子さんの名前(ふりがな) _____

才 月 (男・女)

担当者サイン _____

セルフコンディショニング講座

♪ご報告♪

6月11日(月)相崎市文化会 食育アルフォーレにて開催されました。

たくさんのご参加ありがとうございました。

- 何をしてもまが自分がいい状態にいること。
 - 自分で自分(心と身体ニから始)を整えよう!
- ♡ 講師のになわようこさん。とてもフレンドリーです。



- 骨盤・首骨・股関節 仙骨のエクササイズ。
 - 一コマ一つの骨のつながりとかから骨の重みを感じながら。
 - ゆっくりとした呼吸とシムレ呼吸をき。
- にわさんの奮力作を遠く静かに語りかけに心と身体がほぐれてゆく感じ。



● 肩甲骨と金魚骨を開く。

。。。背骨を遠くへ。。。もっと遠くへ。。。 ゆったりとした時間が流れゆきます。

Voice

梁たがり身体が流れてゆく

ふだんでは抜け身体に力を入れていたかかわった。

自分の手って、是ってこんなに重いのか、重みと初めは驚き過ぎた。

毎日の生活の中で自分の身体のクセが見えた。

力が抜けた。ほぐれた。軽くなった。

私は身体の構造のお勉強が盛場した人骨模型です。



● 股関節のセルフマッサージはほんと気持ちいい(笑)

voice

開けた。(副交感神経が働いたら、それだけリラックスできるのですね)

自分の身体を知る大切さがよくわかった。

またやってほしい。

股関節のマッサージもする。

にあさんから...

● これからはけいはいは"ほらはい、また。〇〇をしはけいはいは"--- ほどと抱くことは何もなく、したい時に気持ちよくすればいい。



～9月の企画のご案内～ 「認知症サポーター養成講座」を予定しています。詳しくは8月のエリアニュースで。お楽しみに!!

地域の茶の間

～長岡わになーれ～



8月はお休みです。

※下記の企画を開催します。おひとりでもお子さんと一緒でも参加していただけます。お子さんのだけの参加はご遠慮ください。

ながおか医療生協共同企画

こどももおとなも楽しめる

夏休みの宿題、自由課題にも♪

指でくるくるパステルアート

削ったパステルを指でくるくる塗りながら描くパステルアートは、指先の触覚を刺激し、脳の活性を図り、癒し効果や集中力を高める効果もあるといわれています。絵を描くことが苦手でも、簡単、きれいに描けます。楽しみながら、自分だけの素敵な作品を作ってみませんか。

- 開催日 8月20日(月) 10時から12時
(受付9時45分から55分)
- 場所 特別養護老人ホームはるか
(長岡市花園南部土地区画整理事業地28街区1)
- 参加費 1枚につき500円
- 定員 15組 (要申し込み)
- 保育 なし (お子さんと一緒にご参加ください。
座ってお絵かきが出来れば大丈夫です。)
- 持ち物 飲み物
- 締切 7/27(金)
- 申込み お電話又は下記の申込書にてお申し込みください。



講師：にたに ゆうこ
パステル和(NAGOMI)アート
正インストラクター
看護師・認知症予防学会

※8/1(水)以降、抽選結果を全員に発送いたします。
※お問合せ先 広報ネットワーク室 025-201-5561 (月～金 8:45～17:30)

きりとり

指でくるくるパステルアート 参加申込書

《中越エリア協議会行き》
締め切り 7月 27日(金)

〒	—
住所	_____
_____	_____
氏名	_____様

ふりがな
組合員名(組合員番号) _____ (_____)

描きたい枚数 _____ 枚

ふりがな
(お子様の名前) _____ (_____ 歳)

ふりがな
(お子様の名前) _____ (_____ 歳)

当日連絡のつく電話番号

↑ご連絡用あて名に利用させていただきます。
正確にご記入ください。

担当者サイン (/)

「ヒバクシャ国際署名」へのご協力をお願いします!!

〈ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名〉

被爆者は、すみやかな核兵器廃絶を願い、
核兵器を禁止し廃絶する条約を結ぶことを、すべての国に求めます。

被爆者が中心となって呼び掛けている「被爆者が訴える核兵器廃絶にむけた国際署名」(通称:ヒバクシャ国際署名)へのご協力をお願いします。日本生協連では、この取組みに賛同し、2020年までに100万筆を目標に協力を呼び掛けています。

7月23日(月)より、署名用紙がチラシセットされますので、署名主旨にご賛同頂ける方はご署名の上、配達担当者にお渡し下さい。

- ※署名は1人1回のみです。昨年署名された方は、他の方におすすめてください。
- ※年齢・性別・居住地・国籍は問いません。
- ※お名前はフルネームで記入してください。
- ※コープにいがたのホームページからも署名できますので、ご利用ください。

この署名は、国連に提出します。署名は、これ以外の目的では使用しません。



INTERNATIONAL SIGNATURE
FOR THE ABOLITION OF NUCLEAR WEAPONS

東日本大震災復興応援企画

主催：コープにいがた & コープクルコ
協力：コープふくしま

福島の実状を知る ～浜通り(沿岸部)を訪ねる旅～

バスツアー

震災から6年半が経過しますが、お隣の福島県では原発事故の影響も重なり、まだまだ復興には至っていません。「被災地のいま」はどうなっているのか、「見て、知って」私たちにできる取り組みを考えてみませんか。

日時

9月8日(土)

<内容・見学先> (予定)

8:00 新潟駅 南口 発
8:15 新潟テルサ向い臨時駐車場 発
↓
19:00 新潟テルサ向い臨時駐車場 着
19:15 新潟駅 南口 着

- ・集合場所は2カ所
(新潟駅南口・新潟テルサ向い臨時駐車場)
- ・震災後の現状と取り組み<車中学習>
- ・沿岸地域をバスで視察
- ・サービスエリアで昼食・買い物



▲昨年の企画のようす。浪江駅の前で

定員

40名 (小学生以上)

※抽選の場合、初めて参加の方を優先させていただきます。

申込締切 8月17日(金)

※申し込み多数の場合は抽選とし、8月21日に抽選結果を発送します。参加者へは「参加のしおり」を同封します。
※当日・前日のキャンセルの場合、キャンセル料が発生します。

参加費

2,600円 (予定)

- 福島の果物のおみやげ付き
- 昼食は別途各自負担です



申込方法 お電話でお申込みください。

- ①お名前 ②組合員コード ③当日連絡可能な電話番号
- ④参加人数 ⑤参加者名 ⑥乗車場所をご連絡ください。

※100円程度の範囲内で変動する場合があります。
※確定額は「参加のしおり」でご案内いたします。

お申し込み・お問合せは TEL 025-201-5561 広報ネットワーク室 (月～金 8:45～17:30)

-----キリトリせん-----

(中越エリア協議会) (締切り 8月17日)

福島の実状を知る ～浜通り(沿岸部)を訪ねる旅～

参加申込書

組合員名
(参加者名)

組合員コード

当日連絡がとれる
電話番号

〒

住所

氏名

様

※連絡用の宛先に使用させていただきます。
正確にご記入ください。

担当者サイン (/)