

とよさとマイ・タウンクラブ 2月号



マイ・タウンクラブ通信 目次

1. 2月は別名「梅見月」
2. 教室活動のご案内
3. 2月活動予定カレンダー（裏面）

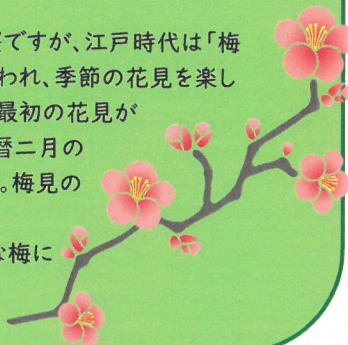
★プログラム活動には会員登録が必要です。詳細につきましては、NPO法人とよさとマイ・タウンクラブ事務局までお尋ねください。
★各種教室等についても気軽に問い合わせ下さい。
(平日午前9時から午後5時・土日祝日除く)

発行・NPO法人とよさとマイ・タウンクラブ
担当・NPO法人とよさとマイ・タウンクラブ事務局
連絡・豊里運動公園内 76-5181

2月は別名「梅見月」

2月の「如月」という呼び方をご存じの方は多いと思いますが、ほかにも様々な呼び方があります。その一つが「梅見月（うめみづき）」。まだまだ寒い日が続きますが、少しずつ春の足音が近づいてきています。百花の先がけと言われる梅は、寒い中に先立って咲き、春の訪れを感じさせてくれる花で「春告草」とも言われます。

現在は「花見」といえば桜ですが、江戸時代は「梅に始まり菊に終わる」とも言われ、季節の花見を楽しんだそうです。そして、1年の最初の花見が梅見なのです。梅見月は旧暦二月の異名で、西暦でいうと3月頃。梅見の本番はこれからです。沢山の種類がある梅、どんな梅に出会えるか楽しみです。



2月14日はバレンタインデーということで...

ちょっとヘルシーに...おからのケーキ(ココア風味)

材料(1台分(12cm×5cm))

おから	80g
溶き卵(Mサイズ)	1個分
無調整豆乳	大さじ4
(A)	
サラダ油	大さじ2
顆粒低カロリー甘味料	大さじ3
ココアパウダー	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1

※このレシピを教えた友人曰く、甘さ控えめなのでバナナや蜂蜜を足したり、ドライフルーツを足して作るのもオススメとのこと♪是非作ってみてくださいね♪



生のおからを使ったココア風味のケーキのレシピです。

小麦粉ではなくおからを使用しているので食物繊維を多く摂ることが出来ます(*^_^*)b

◆◆作り方◆◆

準備 オープンを180℃に予熱しておく型にクッキングシートを敷く

- 1 ポウルにおから、溶き卵、無調整豆乳と(A)を入れ泡立て器で混ぜる
- 2 全体がココア色になったら型に入れて均一に平らにならす
- 3 180℃のオーブンで30分焼く(竹串を刺して生地がつかなければ焼き上がり)
- 4 粗熱を取り、型から外して完成♪

各教室・サークル仲間募集中♪

見学・体験は随時受付中♪
気軽にお問い合わせ下さいねクラブHP <https://toyosato-mytown.com>

教室活動のご案内

体力アップ体操

開催日：2月 4日 18日（水曜日）
時 間：午後2時00分～午後3時30分
場 所：多目的研修センター
講 師：我妻早苗さん
持ち物：上靴・飲み物
参加費：200円
★転ばぬ先の杖ならぬ筋力アップです！
★ムリせず出来る範囲でOKですよ♪

レクダンス教室

開催日：2月 17日 24日（火曜日）
時 間：午前10時～午前11時30分
場 所：多目的研修センター
講 師：高橋正子さんほか
持ち物：上靴・飲み物
参加費：200円
★音楽に合わせて楽しく身体を動かそう！
★初めての方でも大丈夫！楽しく踊りましょう♪

よさこいスクール

開催日：2月 12日 26日（木曜日）
時 間：午後7時15分～午後9時00分
場 所：2/12 多目的研修センター
2/26 公民館中ホール
講 師：佐々木真紀さん
持ち物：上靴・なるこ・飲み物
参加費：100円
★運動量があるのでダイエットにも◎



いきいき健康教室

開催日：2月 6日 20日（金曜日）
時 間：午後2時00分～午後3時00分
場 所：多目的研修センター
講 師：只野隆博さん
持ち物：飲み物
参加費：200円
★簡単な運動で健康な身体を手に入れよう
★ムリせず出来る範囲でOKですよ♪

メディカルヨガ

開催日：2月 4日 18日（水曜日）
時 間：午後7時30分～午後9時00分
場 所：多目的研修センター
講 師：亀井あゆみさん
持ち物：飲み物・タオル・ヨガマット
参加費：200円
★心も身体も健康に！
「メディカルヨガ」は健康になるためのヨガです♪

エンジョイ♪エアロ

開催日：2月 25日（水曜日）
時 間：午後7時30分～午後9時00分
場 所：公民館中ホール
講 師：只野千晶さん
持ち物：上靴・飲み物・ヨガマット
参加費：200円
★初めての方でも楽しく運動できますよ！
★運動で汗をかきたい方オススメですよ♪

HIPHOP☆スクール

開催日：2月 14日 28日（土曜日）
時 間：JB クラス(Jr beginner's class) 午後6時50分～午後7時40分
：SB クラス(Sr basic class) 午後7時50分～午後9時00分
場 所：多目的研修センター
講 師：佐々木聖彦さん
参加費：500円
持ち物：上靴・飲み物・タオル

初めての人も興味のある人も

体を動かすのが苦手な人も...みんな集まれ(*^▽^*)♪

おうちのひとみいっしょにやってみよう(*^▽^*)♪ Let's Dance♪



○活動には「会員登録」が必要です。忘れずに手続きをお願いします。
○教室に参加の際は参加費を基金させていただきます。ご理解とご協力、よろしくお願いいたします。
★各教室の体験希望(1回)は随時可能です。
その際、参加費を基金させていただきます。



2月

気をつけよう！ヒートショック！！

冬になるとニュースなどでよく耳にする「ヒートショック」。ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる、急激な環境温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる健康被害のことを言うそうです。

ヒートショックは、この時季の入浴時に起こりやすいと言われています。暖房をしていない脱衣所や浴室では室温が極端に低くなりがち。こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体の表面から体温が奪われ血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば今度は血管が拡張して血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるため、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こり、その結果として湯船で溺れ命を落としてしまうことも！

暦の上では立春を迎える2月ですが、まだまだ真冬日になることもある寒さ厳しい季節です、気をつけましょうね(*^-^*)b

★入浴時のヒートショックの予防策★

- 1) 入浴前に脱衣所と浴室を暖かくしておく
- 2) 湯船につかる前にシャワーやかけ湯で体を温める
- 3) 湯船の温度はぬるめ(41℃以下)で長湯はダメ
- 4) 入浴前後にはコップ一杯の水分補給を
- 5) 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える
- 6) 血圧が高いときは入浴を控える
- 7) 家庭内で「見守り体制」を(いつもより入浴時間が長い時は声掛け)(*^▽^*)出来ることから取り入れて予防してくださいね



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
「ダイエットしようかな」...そう思った時が始めるチャンス！心も体も健康で過ごせる生活を目標に、一緒に楽しく運動しませんか♪	レッツ!!ダイエット 10:00~11:00 多目的研修センター バドミントン 20:00~22:00 公民館大ホール	ソフトバレー 19:30~21:00 公民館大ホール  《節分》	Smile Yoga(スマイルヨガ) 9:30~10:30 多目的研修センター 体力アップ体操 14:00~15:30 多目的研修センター 卓球サークル 19:00~21:00 公民館大ホール メディカルヨガ 19:30~21:00 多目的研修センター		いきいき健康教室 14:00~15:00 多目的研修センター ボクシング 19:30~21:00 多目的研修センター バスケット 20:00~22:00 公民館大ホール	
					2/4は「立春」(りっしゅん) この日から立夏の前日までが暦の上での春です。寒さは最も厳しい頃ですが、降り注ぐ太陽の陽射しからは春の気配が感じられ始めます。前日の3日は節分ですよ!!	
8	9	10	11	12	13	14
	バドミントン 20:00~22:00 公民館大ホール	ソフトバレー 19:30~21:00 公民館大ホール		よさこいスクール 19:00~21:00 多目的研修センター	ボクシング 19:30~21:00 多目的研修センター バスケット 20:00~22:00 公民館大ホール	【HIPHOP☆スクール】 ○JB クラス (3歳児~) 18:50~19:40 ○SB クラス (小学生~) 19:50~21:00 多目的研修センター 「HIPHOP☆スクール」仲間募集♪ ★JB クラス(junior beginner's class) ダンス初心者クラス(3歳児~小学生) ★SB クラス(senior basic class) ダンスの基本を楽しく学ぶクラス(小学生~) ~ダンス初めての友達集まれ~♪
			【建国記念の日】			《バレンタインデー》
15	16	17	18	19	20	21
	レッツ!!ダイエット 10:00~11:00 多目的研修センター バドミントン 20:00~22:00 公民館大ホール	レクダンス教室 10:00~11:30 多目的研修センター ソフトバレー 19:30~21:00 公民館大ホール	Smile Yoga(スマイルヨガ) 9:30~10:30 多目的研修センター 体力アップ体操 14:00~15:30 多目的研修センター 卓球サークル 19:00~21:00 公民館大ホール メディカルヨガ 19:30~21:00 多目的研修センター	「体力アップ体操」 はステップ運動と、 ゴムベルトを使っ ての筋トレをしま すよ♪ 後半のストレッチの みの参加もOK!!	いきいき健康教室 14:00~15:00 多目的研修センター ボクシング 19:30~21:00 公民館中ホール(脇) バスケット 20:00~22:00 公民館大ホール	
				2/19は「雨水」(うすい) 空から降るのが雪から雨に変わり、雪が溶け始める頃。昔から農耕の準備を始める目安とされてきました。		
22	23	24	25	26	27	28
		レクダンス教室 10:00~11:30 多目的研修センター ソフトバレー 19:30~21:00 公民館大ホール	Smile Yoga(スマイルヨガ) 9:30~10:30 公民館和室 卓球サークル 19:00~21:00 公民館大ホール エンジョイ♪エアロ 19:30~21:00 公民館中ホール	よさこいスクール 19:00~21:00 公民館中ホール	ボクシング 19:30~21:00 公民館中ホール(脇) バスケット 20:00~22:00 公民館大ホール	【HIPHOP☆スクール】 ○JB クラス (3歳児~) 18:50~19:40 ○SB クラス (小学生~) 19:50~21:00 多目的研修センター
	【天皇誕生日】			「エンジョイ♪エアロ」 は運動量が多め！ “汗をかく”を目的に行います。運動したあゝが実感できますよ(^.^)初めての方でも楽しく参加できます！		

◆◆運動公園・花の公園を利用する皆さんへ◆◆～施設をキレイに利用していただくために～

- ◎ゴミの持ち帰りにご協力ください。
- ◎ゴルフの練習は禁止しています！
- ◎ペットの散歩はリードを付け、芝生には入れないようお願いします。
- また、フンの後始末をお願いします。

※冬期間の花の公園多目的グラウンド、運動公園は、メンテナンスと芝生の養生のためグラウンドの利用は休止しています。来シーズンがより良い環境で利用できるよう、ご理解ご協力をお願いします。



犬のフンお断り

フンは必ず持ち帰りましょう
マナーを守ってきれいなまちを

◆◆お知らせ◆◆
パッチワークサークル、
バレーボールサークルは
都合により
お休みになります。

NPO法人とよさとマイ・タウンクラブでは一緒に活動する仲間を募集中！「楽しい♪」を見つけてみませんか(*^▽^*)