

6月

2022年6月1日発行

編集・発行：サンスクエア堺 指定管理者（日本環境マネジメント株式会社）

サンスクエア堺



サンスクだより

Monthly magazine June 2022

一年で最も昼の時間が長い「夏至」。今年は6月21日です。冬至と比べると約5時間長い一日です。その夏至から数えて11日目から七夕までの期間を“半夏生”と呼びます。あまりなじみのない言葉ですけど、読みかたは「はんげしょう」。この日までに田植えを済ませる農家の皆さんには大切な日にあたるそうです。そして関西では半夏生の期間に“蛸”を食べるといふ風習があるんです。蛸には、栄養ドリンクのCMなどで良く耳にする“タウリン”という栄養素や、味覚障害の予防や血行促進作用のある“亜鉛”も多く含まれていて、まさに健康食品なのです。そんなに体に良いなら毎日でも食べなきゃ！…。いやいや、調子に乗って食べ過ぎるとプリン体摂取過多で“痛風”になりますよ～。何事も控えめがよろしいようで。



今年も皆さんのお願い事を募集します

～短冊に願いを込めて～



サンスクエア堺A棟1Fロビーにて「七夕飾り」が登場します。

みなさんのお願い事を書いた短冊を飾りませんか？

短冊飾り受付期間：6月20日～7月10日まで



あなたのお願い事が天に届きますように、短冊は開口（あぐち）神社さまでお焚きあげさせていただきます。



声優朗読劇「フォアレーゼン」開催報告

VORLESEN
フォアレーゼン

千利休 一生懸命の心

政宗、そして最期。そう、私は茶人という事件である。

大河内蔵三の原作による傑作劇。現代の茶人が主人公として、知りたがる人々に千利休の物語を届ける。現代の茶人として、千利休の心は、今もなお生きています。

2022.5/22(日)

第一公演 13:30 第二公演 17:15
開演 14:00 開演 17:45

サンスクエアホール (全席指定)

サンスクエア堺 ☎072-222-3561

サンスクエア堺として初めてお招きした声優朗読劇の皆様。今回は千利休と言う茶人を題材にしたことから、関西ご出身の声優にご出演いただきました。

ご来場いただいたお客様、開催にご尽力くださった関係者様に厚く御礼申し上げます。



2022年前期
サンスクエア講座

卓球教室

中級クラス (午後からコース)

卓球経験のある方お薦めの教室です。(経験レベルは問いません)

水曜日 13:30~15:00 (多目的ホール)

競技実績のあるコーチ陣が経験レベルに応じて親切にご指導いたします。

7月 13・27日
8月 10・24日
9月 14・28日

全6回 6,000円
定員:11名

講師: 内田光紀

これからでもお申し込み可能な講座です。ご参加お待ちしております~

2022年前期
サンスクエア講座

第8回わくわく科学実験教室

ドライアイスであそぼう

ドライアイスで「モクモク」を楽しく研究しよう!

ドライアイスで発生する「モクモク」を楽しく研究しよう!
白いモクモクの正体! OOOOを能く実験をつぎつぎと体験していきます。
「あつ」とおどろくような実験にチャレンジしてみませんか!!

【日時】 令和4年8月6日(土曜日) 午前10時~11時30分
【場所】 A館2階 第1会議室
【対象】 小学生(3年生までは保護者同伴) 先着順50名
親子・保さんの楽しい体験の科学実験教室です
【持ち物】 筆記用具・タオル
【参加費】 無料 (事前のお申し込みが必須です)
【講師】 菅井 孝二氏
【お問い合わせ】 サンスクエア堺 ☎072-222-3561

2022年前期
サンスクエア講座

着付教室

お正月にご自分でお着物を着てみませんか!

日曜日 14:00~16:00 (数寄屋文化室 合室)

6月 5・19日
7月 3・17日
8月 7・21日
9月 4・18日
10月 2・16日
11月 6・20日

全12回 12,000円 (1,000円/1回)
(テキスト代1,000円別途) 定員15名
講師: ひまわり

初心者の方にも、わかりやすくお教えします
手持ちの小物でさせていただきます

＜初回ご準備いただいたもの＞
- 長袖袴
- 手拭
- 履き草履(針・縫針・ハサミ等)

2022年前期
サンスクエア講座

親子でおんがく Ding Dong うた

音楽は子どもとハママとの絆を深め、距離をくっ近づけてくれます。いろいろな歌を歌ったりリズムをとったりして、脳に刺激を与えましょう。子どもと同じ目線で音楽を感じ、一緒に楽しむことで豊かな心がはぐくまれます。

さあ、一緒に歌いましょう!

【実施日時】
5月 21日
6月 4・18日
7月 2・16日

全5回 土曜日11:00~12:00 (第5会議室)

【受講料】 4,000円
【対象者】 0歳児~3歳児とその保護者 (おとな1名、子ども2名まで可)
【定員】 12組

お問い合わせ方法:
サンスクエア堺の管理事務所(阪南市印旛町)
☎072-992-3661
メールにて



【筋膜リリースで代謝促進！】

体全体を保護材のように覆っている「筋膜」。この筋膜の動きが悪くなると、体の思わぬところに痛みを感じる場合があります。

筋膜をリリースする（解きほぐす）ことで、痛みの原因を根本から解消しませんか。筋膜リリースを行うと、体の歪みが改善され、その結果、血液の循環やリンパの流れがよくなり、血液中の老廃物が流れやすくなって代謝がよくなります。

筋膜リリース効果その一：＜小顔になれる、頬の筋膜リリースのやり方＞

1. 正面を向いて両手を顔の横に上げ、手のひらを正面に向ける
2. 親指を頬骨下のくぼみに添え、残りの指は額に当てる
3. 親指を押し込み10秒間刺激する
4. ゆっくりと手を離す
5. 押さえるくぼみの場所を顔の中心に向かって変えながら3回繰り返す。



有酸素運動や筋トレ運動前に筋膜リリースを行うことで、運動効果が上がることが期待されます。

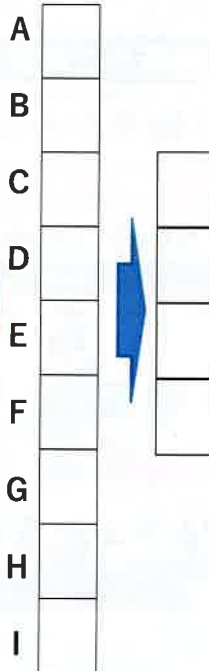
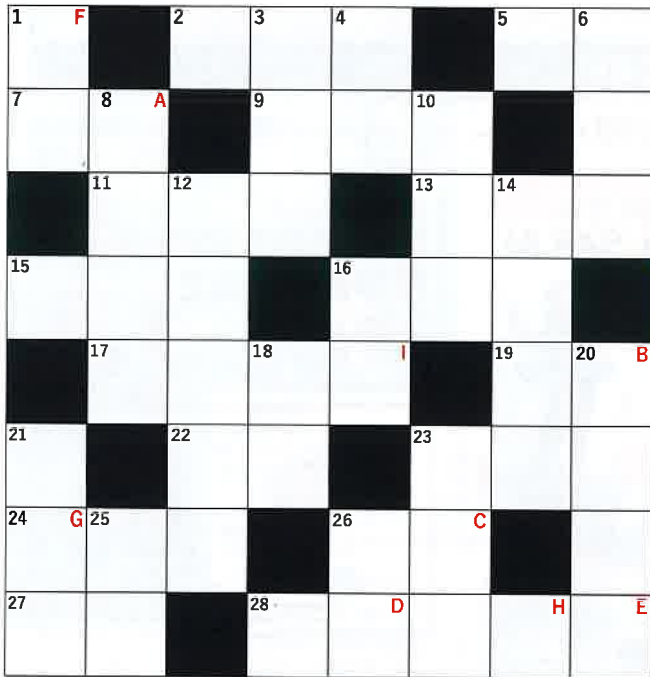
※今月から複数回に分けて筋膜リリースによる効果をご紹介します。



今月のクイズ

クロスワードを解いて、更にA~Iの文字を並べ替えて四文字熟語を完成させましょう！

ヒント：
より取り見どり



【タテ1】	ルノワールの代表作。
【タテ3】	競争をするときに使う道具。
【タテ4】	手で持てるくらいの岩の小さいもの。
【タテ6】	物の味を感じる感覚。
【タテ8】	雲の中にたまった電気が空中に放電する現象。
【タテ10】	産物の外。
【タテ12】	関わりがないこと。
【タテ14】	くつ・げた・サンダルなど。
【タテ16】	順に長く並んだもの。
【タテ18】	鼻緒（はなお）をつけた、日本特有の履き物。
【タテ20】	よその土地へ行くこと。
【タテ21】	冷たい飲み水。
【タテ23】	作物の生育を促進するために土壌などに施す栄養分。
【タテ25】	仕事を仕上げるのに必要な時間や手数。
【タテ26】	太陽。

【ヨコ2】	お金のこと。
【ヨコ5】	矢をつがえて飛ばすための道具。
【ヨコ7】	卵がかえること。
【ヨコ9】	病気の診察や診療を職業にする人。
【ヨコ11】	関心を示すこと。
【ヨコ13】	画家の敬称。
【ヨコ15】	冷やすとよくない部位。
【ヨコ16】	冷たい空気。
【ヨコ17】	出産の予定となっている月。
【ヨコ19】	木が非常に密集している所。
【ヨコ22】	数の位取り。
【ヨコ23】	現世。
【ヨコ24】	そうではないと打ち消すこと。
【ヨコ26】	豆をおおっている外側の細長い殻。
【ヨコ27】	周りよりも大きく盛り上がっている土地。
【ヨコ28】	行事・風習などを受け継いで次代に伝えること。

答えは10日頃にホームページでご案内します

サンスクエア堺 (堺市立勤労者総合福祉センター)

【TEL】 072-222-3561 【FAX】 072-222-8522

〒590-0014 大阪府堺市堺区田出井町2-1 ホームページはこちらから→



お申込み
お問合せ

LINE@ 公式アカウント開設しました！

←←← イベント情報やお得なクーポンなどを定期的に配信いたします。