

6月

サンスクエア堺

# サンスクだより

Monthly magazine Jun 2024



いよいよ7月から新紙幣が登場します。1万円札が「近代日本経済の父」と言われた渋沢栄一氏に変わり、五千円札には日本で最初の女子留学生としてアメリカに渡った津田梅子さん、千円札は破傷風の治療法を開発した北里柴三郎さんです。

ちなみに新紙幣の発行後も今の紙幣はこれまでどおり使うことができますからね。「現在の紙幣が使えなくなるので交換しましょう」なんて言うような詐欺電話がかかってくるかもしれませんよ～。

令和3年以降、税務署や年金事務所の職員などと名乗り、医療費・保険料の過払い金で、お金を受け取れるという内容の電話詐欺が増えています。「新紙幣に交換するために今の紙幣をいったんお預かりします」、なんて口車に引っかからないように注意しましょうね。「自分は大丈夫」と思っている方こそ、いざその場面に遭遇すると意外に引っかかってしまうんですよね、これが。何事も、電話での甘い誘いには、即答せず、一度受話器を置いて深呼吸、です！

2nd

# Hawaiian Festival

2024年 **7月13日** (SAT) In Sunsquare 10:00～17:00 (予定)

笑顔いっぱいの艶やかなダンスと心地よいミュージックで、ハワイを満喫してください！

### <イベント案内>

10:00～

**ハワイアンショップ**



(A棟ギャラリー)

11:00～ (開場10:45)

**ハワイアンフラスタージ**

(サンスクエアホール)

(1回目公演) 12:00～

(2回目公演) 14:00～

**ハワイアンライブ「Mana Leo」**

(サンスクエアホール)

※公演開始時間は当日の進行によって変わる可能性があります。

## 入場無料



\*長谷川 マナ... Ukulele/ Vo  
"MANALEO"のメインボーカル

\*吉野 麻衣子...Vo/Plano

\*清水 徹也...Guitar/Bass/Vo

日本生まれのハワイアンシンガー。2003年よりハワイ島へ移住、Kumu Keala Chingの元、ハワイアンカルチャーやフラ音楽を学ぶ。Ho'ikeやフラコンペティションでの演奏を始め、ボイストレーナーとして全国を巡る。

Ho'ikeやフラコンペティションなど様々なイベントに出演する他、コーラスアレンジやボイストレーナーとしても活動中。

ハワイのフラと共に現地に根付く音楽に魅了され、その文化に傾倒するようになる。現在ハワイアンミュージックの様々なシーンで活動中。

# 第5回 季節のコンサート スプリングバージョン ～開催のご報告～

5月19日の日曜日、お天気はあいにくの雨模様でしたが、朝から延べ166名のお客様にご来場いただき、「春を感じる”コンサート”でお楽しみいただけた事と思います。  
次回、第6回季節のコンサート“クリスマスバージョン”は12月14日土曜日に開催します。お楽しみに！



【ピッコロ】



【アンサンブル・カンタービレ】



【ぶかぶか倶楽部】



【左海相撲甚句会】



【Fiori】



【ミルコバ】



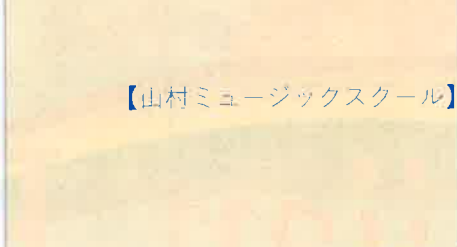
【Pianoごっこ】



【りそな合唱団】



【セシリア♪】



【山村ミュージックスクール】



～今年も“たなばた”企画おこないます～



## 七夕★飾り 「短冊に願いを込めて」

今年もサンスクエア堺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8日～7月7日（日）まで

あなたの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していただきます。



# サンスクエア堺のサークル情報

## 「松洞会」

主な活動日  
(主に) 火曜日 6時～9時

楽しみながら、  
基礎を身につけ書道の習得を  
目指しましょう！  
段級の取得も可能です。



## 「直心影流 薙刀術」

主な活動日  
毎週 日曜日・水曜日 午後1時～午後5時

小学生から90歳代まで  
幅広い年齢の方々が練習  
しています。  
まずは気軽にご見学に  
お越しになってください。



## 「堺中央太極柔力球クラブ」

主な活動日  
毎週 水曜日 午後6時～午後9時

- ・専用のラケットを使用
- ・曲に合わせて動く演奏とテニスやバドミントンのような試合方式があります。

広げよう！太極柔力球



## 「登穂会」

主な活動日  
第2木曜日 午後1時～午後4時  
参加費：1,000円

月1回の俳句教室です。  
絵・字も苦手の人でも、絵筆を持って始めてみませんが、  
お気軽に参加してください。



サークルに参加してみたい方、あたらしくサークルを立ち上げたい方、大歓迎です！  
事務所へご相談ください。

6月

## サンスクエアホールイベントのご案内

開催日	催し名称	開催時間	問合せ先
6月9日(日)	大阪建設労働組合堺支部 第66回 定期大会	10:00	大阪建設労働組合堺支部 072-275-8009
6月16日(日)	第9回 ちあき音楽教室 Piano Concert	13:00	徳地 千映
6月23日(日)	ピティナピアノコンペティション堺前期	10:15	株式会社ヤマハミュージックジャパン堺店 072-222-0403
6月29日(土)	結成30周年のつどい	14:00	堺社会保険推進協議会 072-280-6077

## 広告掲載募集！

(掲載料金は無料です)

イベント案内やお友達を増やしたいなどの広告掲載コーナーを新設します。  
掲載を希望される方は原稿(写真)を添えて事務所まで、お申し込みください。  
※ただし差別を目的とする広告掲載はお受けできませんので、予めご了承ください。



## 5月 とんちクイズの答え

それぞれ何と読みますか？

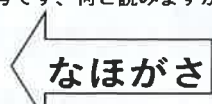
40	ん
15	36
16	18

5×8=40  
“ごは”よんじゅう  
答え：ご飯

“さんご”じゅうご  
“くし”さんじゅうろく  
答え：三國志

“しし”じゅうろく  
“にく”じゅうはち  
答え：猪肉

暗号です、何と読みますか？



まずはローマ字にして  
**NAHOGASA**

右から読むと=あさごはん  
答え：朝ご飯



堺社会保険推進協議会  
結成30周年のつどい

と き：2024年6月29日(土)

午後2時～4時30分

ところ：サンスクエア堺サンスクエアホール

堺市堺区田出井町2-1 JR堺より徒歩5分以内

♪オープニング 和太鼓サークル「拓」♪

## 第1部：記念講演

「今の情勢を知ろう！」

～待ち望まれている堺社保協の出番～

講師：矢野 宏 氏(しんぶんうずみ火代表)



《講師紹介》

1959年12月生まれ。元黒田ジャーナル記者。時事問題  
や人権問題、広報紙の作り方など幅広いテーマで講演活動  
を行っており、小中高校での「平和学習」では自ら取材した空襲  
被害者の実情を通して命の大切さを訴えている。

## 第2部：

堺社会保険推進協議会 30周年の歩み

主催：堺社会保険推進協議会

〒590-0074 堺市堺区北花田町3-1-15 東洋ビル3階(堺秀連内)  
電話：072-280-6077 Fax：072-280-6078

# 鍛えてみよう！ハムストリング

「ハムストリングを鍛えたらどんなメリットがあるのかな？」

ハムストリングは太ももの裏側にあるとっても大きな筋肉ですが、普段から意識して鍛えている方は少ないと思います。

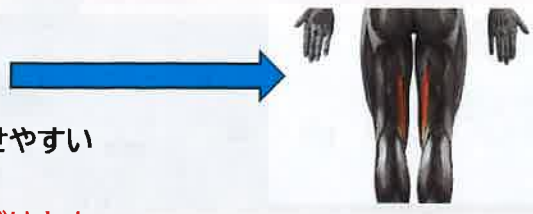
大きな筋肉を鍛えると基礎代謝があがるので、何もしなくても痩せやすい体質になれるのです。

また、ハムストリングを鍛えることで足が細くなり、お尻が持ち上がります。

ハムストリングを鍛えると足腰が強くなるため、下半身が安定します。

結果、けがをしにくい身体になります。

今日からはじめてみましょう！



## ●先月のレッグカールに続いて、ヒップリフト

おおむけに寝転び、足裏を床につけて脚は直角に曲げます。続いて片脚を伸ばし、お尻を上げてお腹から足先までが一直線になるようにします。

そのままの姿勢で1秒間静止し、ゆっくりと元の姿勢に戻します。このとき、お尻は床につくギリギリのところまで止めます。

この動作を10回ずつ左右行うのを1セットとし、3セット頑張りましょう。

※伸ばした方の脚を曲げないようにし、頭から足先まで一直線にすることがポイントです。



●終了後のストレッチも忘れずに。



## 今月のとんちクイズ

文字を組み合わせて熟語を完成させましょう

① 目 木 女 亡 心

ヒント：一種の癖です

② 従 才 口 木 口 口 糸

ヒント：運転

③ 也 土 寸 口 太

ヒント：くやしい！

ある方に共通するのは？

ある

なし

茄子	南瓜
地図	カーナビ
売る	買う
掘る	埋める
鳩	雀

ヒント：何かを足すと違う言葉に

答えは10日頃にホームページと来月号に掲載します。

**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。

