

9月に入っておりますが、相変わらず残暑の厳しい日が続いております。残暑の9月！ 疲れがどっと出る頃かと思えます。お身体には、十分にご留意いただき、明るく健康な毎日をお過ごしいただきたいと思えます。

笑顔の力！

笑顔の効果



さて、このところのスポーツ界は、女子テニスの大坂 なおみ選手や男子バスケットボールの八村 塁選手が大活躍！また、先日は、女子ゴルフの渋野 日向子選手が、米女子ゴルフの海外メジャー最終戦・AIG 全英女子オープンでみごと優勝をしました。樋口 久子選手以来、男女通じて42年ぶり、2人目の快挙だそうです。一躍時の人となりました。



渋野選手と言いますと、いつも笑顔絶やさず、「スマイル・シンデレラ」としても脚光を浴び、海外メディア、ファンをとりこにしました。この笑顔の原動力は何だったのでしょうか？彼女のプレーをしているところを拝見しますと、時々お菓子をもぐもぐと食べて

はニコニコしていました。大好きなお菓子食べてリラックスしては、笑顔に。また、渋野選手は、あちこちでギャラリーとハイタッチをしていました。ギャラリーが喜ぶ顔を見て、自分も笑顔になったようです。人との好ましいコミュニケーションが笑顔の原動力となり、その**笑顔が功を奏して力を存分に発揮し、優勝**につなげることができました。



この笑顔ですが、「笑う門には福来たる」という諺のとおり、他にも様々な効果があるようです。笑顔は伝染していくため、集団全体の**ストレスが軽減**されるだけでなく、**免疫力をアップ**させ、癌の予防や心臓病の予防等にも効果があるそうです。笑顔の後、癌患者のNK細胞(ナチュラルキラー細胞)の数を調べると、笑顔になる前の1.3倍にも増加したという検証結果があるそうです。〈※NK細胞とは、血中であって、癌細胞や、ウイルス性の感染細胞などを攻撃し、身体を守ってくれる細胞のこと〉

いいことづくめの笑顔。

私も、笑顔を大切に、ご来館の皆様が気持ち良く、充実した活動ができますよう、心掛けていきたいと思えます。

《8月の主催事業の報告》

【歯っぴー 健口教室】

23(金)・30(金)の2回開催

まずは自己診断！



【ストローで輪ゴム送りに挑戦中！】

先月は、「歯っぴー 健口教室」(左写真)を開催しました。講師は、稲毛区保健福祉センター健康課の歯科衛生士、保健師等の先生方です。ご参加の皆さんは、どなたも口腔ケアについて、熱心に研修されていました。皆様には、これからも、食事や会話を楽しみながら、お元気で爽やかな毎日をお過ごしいただきたいと思えます。

◀ 9月の主催事業のお知らせ ▶

事業名	実施日時	対象者	定員	申し込み	備考
パソコン講座 「エクセル入門」	9月24日(火) 9月25日(水) 9月26日(木) 9月27日(金) 9時00分～ 12時00分	一般成人	10名	9月2日(月) 電話または、窓口にて 先着順!	■教材費 1200円



[避難所運営委員会開催 8/25(日)]

8月25日(日)、本館避難所運営委員会開設訓練を行いました。(この訓練は、災害等により、本館が避難所を開設したときに、その役割を確実に果たすことができるようにするためのものです。)当日は、牧野委員長さんをはじめ、委員の飯田さんや遠藤さん、市担当職員参加のもと、備蓄品の確認をしたり、連絡体制等についての共通理解を図ったりしました。

備蓄品を確認中!

[避難所運営委員会委員の皆様]

役職	お名前(敬称略)	地域の役職等
委員長	牧野 敏彦	稲毛3丁目自治会 副会長
副委員長	藤川 勇	稲毛1丁目第2自治会 会長
副委員長	鶴田 雅文	稲毛1丁目第1自治会 会長
委員(幹事)	伊集院 智史	稲毛アルコール自治会 会長
委員(幹事)	遠藤 哲夫	稲毛3丁目自治会 防災会 会長
委員(幹事)	飯田 禮子	千葉市社会福祉協議会稲毛地区部会部会長
委員	市担当職員 6名	
委員	大岩 新一	本館職員
委員	加藤 純子	本館職員



【於：集会室】



【於：防災備蓄倉庫】

< 備蓄品 >

□食糧(アルファ米、クラッカー)・ペットボトル・アルミ毛布・トイレキット・マスク・歯ブラシ・避難所用タオル・トイレトーパー・生理用品・災害時救急医薬品・要援護者用(紙おむつ、トイレキット等)・多機能ラジオ付ライト・LED灯光器・ゴミ袋・簡易トイレ・コードリール・発電機・エンジンオイル・カセットガス・文房具(鉛筆等)・腕章・メガホン等

[祝 第43回文化祭 10/6(日)開催に向けて!]

10月6日(日)に本館クラブ連絡協議会(34団体加盟)主催、千葉市教育委員会・(公財)千葉市教育振興財団後援による「文化祭」が開催されます。当日に向け、諸準備も本格化してまいりました。

クラブ連絡協議会 会長 日下部 輝美氏と、文化祭委員会 委員長 大沼 浩氏に、文化祭開催に向けての現在のお気持ちを伺いました。



会長
日下部 輝美氏

クラブ連絡協議会加盟 34 団体、会員ひとりひとりが、同じベクトルで第 43 回文化祭開催に向けて準備を進めております。きっと大きな成果があるものと思います。

また、たくさんのお店もあります。

近隣にお住まいの皆様をはじめ、多くの方のご来場をお待ちしております。



委員長
大沼 浩氏

稲毛公民館クラブ連絡協議会(34 団体 550 名)文化祭委員長を務める稲毛吟友会の大沼です。今、連協に所属する団体が10月6日(日)に開催する第 43 回稲毛公民館文化祭に向けて日頃の学習の成果が存分に発揮できるように最後の追い込みに負われているところです。また、役員、各団体の代表者も思い出の文化祭にしたいと準備を重ねています。当日は、是非公民館に足をお運びいただければ幸いです。

◀令和元年度 クラブ連絡協議会 各種委員会役員▶

◀令和元年度 クラブ連絡協議会役員▶

役職	お名前※敬称略	所属クラブ
会長	日下部 輝美	竹林会
副会長	地引 昌子	千葉混声合唱団
書記	鈴木 祥友	稲毛囲碁クラブ
会計	黒川 悦子	ベルミュージックドレミ会
監査	小松 和子	花月会

各種委員会	役職	お名前※敬称略	所属クラブ
文化祭委員会	委員長	大沼 浩	稲毛吟友会
	副委員長	寺田 鈴子	初道会
		星原 泉	稲毛料理同好会
広報委員会	委員長	渡邊 勝子	稲毛詩吟を楽しく学習する会
	副委員長	地引 昌子	千葉混声合唱団
研修委員会	委員長	渡部 規男	羽衣会
	副委員長	山下 護	身近な郷土史