

オアシスだより

天神オアシスクラブ

第 130 号

2014・12・25 発行

2014年はどんな年になりましたか？

1年という月日があっという間に感じた方もいれば、長かったと感じる方もいる
かもしれません。福岡では、ソフトバンクホークスの優勝、福岡マラソンの開催など
嬉しいニュースも沢山ありました。2015年も皆さんにとって素敵な1年になることを
願っています。



冬の入浴で気をつけたいこと

入浴には、**温熱作用・静水圧作用・浮力作用**という、3つの効果があります。**温熱作用**とは、血管が拡張され血行をうながし、体を温めてくれる作用です。**静水圧作用**とは、入浴に伴い体が受ける水圧のことで、血管やリンパもこの圧力を受け循環が促されます。**浮力作用**とは、浮力によって体が軽くなり、膝や腰などへの負担も軽減され痛みがある関節なども運動しやすくなります。しかし、寒い冬の時期の入浴は、浴室での事故や思わぬ病気を招くことがあります注意が必要です。

入浴時の注意点

①脱衣所が寒いと脱衣後の血圧が上昇しやすくなります。浴室だけでなく、**脱衣所もあらかじめ暖房器具などで温度を調節**しましょう。

②入浴し体が温まりすぎると（体温が2℃）あがると血小板が固まり血栓ができやすくなります。**高めの湯温は避けましょう。（39℃～41℃くらいで）**

③入浴時の血圧低下はのぼせや意識障害を引き起こし、脳梗塞にもつながります。

かけ湯は心臓から遠いところから行い、長風呂は避けましょう。入浴前後の食事でも低血圧を招きます。

以上に注意しながら、入浴しましょう。



1 月 芸 術 療 法

日	月	火	水	木	金	土
				1 お正月休み	2 お正月休み	3 お正月休み
4	5 陶芸	6 詩吟教室	7 はがき絵	8 アート教室	9 音楽サロン	10 音の出会い
11	12 ペーパー クラフト	13 音の出会い	14 はがき絵	15 生活の書	16 音楽サロン	17 生活の書
18	19 陶芸	20 音の出会い	21 真美健康体操	22 アート教室	23 音楽サロン	24 トニー コンサート
25	26 歌の扉	27 音の出会い	28 はがき絵	29 生活の書	30 音楽サロン	31 音の出会い

♪ ミニコンサートを開催しました ♪

11月29日(土)にミニコンサートを開催しました。2006年3月から始まったミニコンサートは、8年目を迎え、独身だった出演者もそれぞれ結婚してママになり、今では2世が活躍しています。今回は、ピアノ・ギター・マンドリン・ハーモニカ・歌など様々なジャンルでのコンサートで、2歳～5歳までのかわいい子供たちも出演し、楽しいステージになりました。



ギター・マンドリンチェロ・マンドリンのアンサンブル。懐かしい音色です。



管奏夢(かなで)ちゃん、4歳。お母さんに伴奏してもらい一人で歌いました。



松下3兄弟です。3人とも歌が大好きです。パパのピアノに合わせて歌います。



ママたちが歌うのを楽しく聴いています。今年流行った曲・・・♪ありの～ままの～



How are you?



始めと終わりは出演者と会員様で握手を交わします。ふれあいの場を大切にしています。



会員様の声

- 小さい子供の歌声が聞けて元気をもらいました。
- マンドリンやギターの音色が優しくて癒されました。
- 近くで楽器を見ながら聞けるので、とても楽しいです。
- ちびっこの歌声に感動して涙がでました。
- 小さな子供と握手ができて、とても嬉しい気持ちになりました。



ミニコンサートプログラム

- マンドリンチェロ・マンドリン・ギターアンサンブル
あじさい・丘を越えて
- 歌 冬の童謡メドレー・Let it go・夢で逢えたら
線路は続くよ 赤鼻のトナカイ
- ピアノ ムーンリバー・子供の領分より・台風
- ハーモニカ・リコーダーアンサンブル 冬景色
- 参加者全員 港が見える丘・みかんの花咲く丘

産休のお知らせ

こんにちは。柿本千尋です。12月23日より次男出産のため、1年間産休に入る事になりました。予定日は2月2日です。元気な赤ちゃんを産んで、また来年オアシスに戻ってきます！産まれたらご報告に参りますので楽しみにしてください。

