



### 寒い季節の健康管理について

師走を迎え、もうすぐ本格的な冬が到来します。寒い季節の健康管理は一層の気配りが必要です。特に部屋の温度差に注意し、浴室やトイレなど急に温度が下がる場所では血圧が上昇します。なるべく部屋の温度差を無くす工夫をしましょう。また、インフルエンザ対策として丁寧なうがいや手洗いが効果的といわれています。



### あさくら館ご利用の皆様へ（お知らせとお願い）

#### 駐車場の利用について

● 足元にご注意願います。

駐車場および玄関付近が積雪や凍結により滑りやすくなっておりますので、足元にご注意願います。



● 屋根からの落雪にご注意願います。

雪やつららが屋根から落ちることがあります。車を駐車する際や外を歩く際には、頭上にもご注意願います。



● 乗り合わせのうえ来館願います。

あさくら館の敷地内の雪を駐車場に積み上げておくため、来館される方々にご利用いただけるスペースが狭くなってしまいます。可能な限り乗り合わせのうえ、ご来館いただけますようご協力をお願いします。

冬休み  
交流大ホール開放Day!

12月30日(火)・31日(水) } 午前9時～  
1月 1日(木)～ 3日(土) } 午後5時

- 冬休み期間中、上記の日程で交流大ホール（体育館）を子ども達に開放します。
- 小さなお子様のご利用につきましては、保護者同伴をお願いします。
- ゲーム機やお金などの貴重品は、持ち込まないで下さい。

お友達をさそって遊びにきてね♪

#### 施設の利用について

● 2ヶ月先までの予約が可能となっており、12月は平成27年2月分まで予約可能です。

\*-----\*

● 交流大ホールは、3ヶ月前の一定期間に抽選申込みを受け付けています。

（3月分の抽選受付期間：12月1日～11日）



## 主催講座の活動報告!



10月30日(木)・

11月 6日(木)・11日(火)・13日(木) 実施

### 「刺し子教室」

刺し子のサークル(ぐるうぶ<sup>あい</sup>藍・ぐるうぶ<sup>はぎ</sup>萩)で指導をされている伊藤玲子さんを講師に、通帳入れと印鑑入れ作りを行いました。今回は、講師の方が自分の手持ちのエプロンの模様から書き起こしたという図案を元に、藍染めの布に書き写してから模様を刺し始めました。模様を刺す際には、刺し子のふっくらとした風合いが出るように、糸を引きすぎないことに気を付けながら針を進めました。2つの作品が完成後、更に花格子<sup>はなこうし</sup>模様の花瓶敷き作りも体験。日本の伝統工芸に触れながら、心和むひとときを過ごしました。



### 11月10日(月) 実施 「元気アップ講座」

あさくら館で活動している「折紙教室」で指導をされている明澤清之助さんに、くす玉作りをご指導いただきました。「ダリアのくす玉」は、まず、折紙で昔懐かしい「二そう船」<sup>にふね</sup>を折るところから更に折り進めていき、くす玉の一部であるダリアの花を作ります。同じものを6つ作って繋ぎ合わせることで、万華鏡を覗き込んだかのような綺麗な表情を見せるくす玉が完成しました。折紙は、小さい頃に誰もが手にした物の一つ。参加者は、童心に返ってくす玉作りを楽しみました。



今回制作した  
2つのくす玉



にふね  
二そう船

カラフルな粘土を組み合わせせて羽根模様のお皿を制作します。  
**練り込み体験教室**  
**参加者募集!**

- <とき> 平成27年  
1月15日(木) 13時～16時
- <内容> 「練り込み」という技法での陶芸体験
- <場所> あさくら館
- <定員> 先着10名(定員になり次第締切)
- <参加費> 1,500円
- <持ち物> エプロン、手拭き用タオル  
飲み物
- <申込期間> 12月2日(火)～26日(金)

<申込み> 窓口またはお電話で  
朝倉公民館 35-2138

## 自主サークル通信

NO. 51

☆☆ あさくら館で活動しているサークルにおじゃましました。☆☆

### バル よこてミニPAL

生涯スポーツとして考案・開発されたニュースポーツのミニテニスを楽しむサークルで、現在、23名の会員が所属しています。市内の老若男女が毎週月曜日に集まり、元気一杯にそして和気あいあいと練習をしています。

皆さんも、私たちと一緒に心地良い汗を流してみませんか。

