



令和2年 9月号

さんは〜と鹿児島だより

鹿児島市勤労女性センター

No. 398

鴨池2丁目31-15

TEL・FAX

255-7039

[http://sunheart.](http://sunheart.sjcweb.jp/)

[sjcweb.jp/](http://sunheart.sjcweb.jp/)

≡ SEPTEMBER

所長 小濱満里子

9月の俳句

裏山に 一つの道や 葛の花 野村 喜舟(1886~1983) ≡

山に分け入ると、紫の葛の花が咲いている光景が目には浮かびます。

クズ：マメ科クズ属のつる性多年草。日本では根を用いて食材の葛粉や漢方薬が作られ、万葉の昔から秋の七草のひとつに数えられています。

さて、この夏もコロナとともにあったという感じです。

先日の新聞で、コロナの時期の乗りきり方として ①心理面で恐れすぎない ②適度に運動しリラックスする の2点が推奨されていました。

9月といってもまだ暑い日が続きますが、勤労女性センターの第2回短期講座で身も心もリフレッシュしませんか？人数を制限しながらも、運動や講習関係の講座、小物づくりの講座など、涼しいお部屋で大いに楽しんでいただける内容です。

この秋も女性のエンパワーメントを進める勤労女性センターで充実した時間をお過ごしください。

さんは〜と 弾む心で 素敵な時間 ♪

## 勤労女性センター

### 開館40周年記念式典・講演会

日時 令和2年11月15日(日) 10:20~12:00

会場 サンエールかごしま (鹿児島市荒田1-4-1)

- 内容
1. オープニング 10:20 ~ 10:30
  2. 記念式典 10:30 ~ 10:45
  3. 講演会 10:55 ~ 11:55

※ 講演内容につきましては、後日お知らせします。

展示をしていた  
だく自主クラブ  
を大募集!

＝ 展示部門 期間 11/1(日)~15(日) ＝

センター利用者の作品や活動の記録を綴った記録誌  
などを展示します。(※展示スペースには限りがございます)

展示予定日 10/31(土) 撤去 11/15(日)

※新型コロナウイルスの感染が拡大した場合、イベントを中止する場合があります。  
予めご了承ください。

《お問合せ 鹿児島市勤労女性センター TEL099-255-7039》



## 前期講座受講生の感想から

### ワード・エクセル中級②

◇日常では、パソコンを使っている、インターネットばかりで、ワードやエクセルは10年以上前の知識で止まっておりましたので、大変勉強になりました。こちらで学んだことを活かして、自分からも学んでいく姿勢を大事にしたいと思います。

◇有川先生の説明がとても分かりやすく勉強になりました。知らなかった機能が学べたり、難しいと思っていたアプリ間で、データの共有も教えて頂いたりしたので、仕事で活かせそうと感じました。実践したいと思います。ラベルシート作り、とっても楽しかったです!!作ります。



### 脳トレ囲碁入門

●孫が小さい時から碁を打っており、大会等について行きましたが、対戦を見ていてもさっぱり分らず、残念なことをしました。もし少しでも分かっていたら、どんなにか楽しめたことでしょう。

孫は「ばあちゃん、むずかしいよ」と言います。囲碁が孫との交流になれば、そして、いつの日か、対戦できたらいいなと考えています。ありがとうございました。

○子供の頃、遊びでしていたのが、今回、コウ、シチョウ等基礎を、判りやすく教えてもらいました。楽しかったです。でも久し振りに楽しかったです。



### リンパマッサージ

☺日常で自分の体と向き合う事が無かったので、リンパマッサージを受講させて頂くことで、日々、体の変化を気にするようになっていく事に気づきました。これからは、健康維持という目標をもち、継続していきたいと考えています。

☺初めて利用しましたが、週に一度、とてもリラックスでき、先生にも丁寧に教えて頂き、非常に良かったです。

☺ゆっくりした動きでリラックスした時間をすごせて気持ち良かったです。



### 活動展「つばめロード市民ギャラリー」 展示される自主クラブを“大募集”

期間 令和3年3月7日(日)～19(金)

自分たちのステキな作品を多くの方々に観ていただきましょう。1クラブ1面です(3面あり)

展示を希望されるクラブは事務室まで!

### 地震・津波・火災避難訓練実施



7/17(金) 11:45 から職員のみで、地震発生を想定して、館内非常放送、避難誘導、消火活動、ガス管閉鎖等を行いました。

### ☺ 9・10月の行事予定 ☺

9月	1日(火) 第2回短期講座開講(16日まで随時)
	5日(土) レク・スポーツ大会(ボウリング) ⇒参加者が少ないので中止になりました。 ※ 9月の清掃活動は、中止します。
10月	1日(木) 後期講座生募集開始(~15日まで)
	17日(土) 友の会ふれあい散歩(スタジアムで巨樹めぐり)
	19日ほか 清掃活動(個別にお願いします。)

### キャリアカウンセリング実施日

《無料：要予約》

昼の部 9月8・15・29日  
(火) 10月6・13・27日

夜の部 9月24日  
(木) 10月22日

1人1回1時間程度  
詳しくは、センターまで