

さくちゃん通信

2019 冬
第28号

ワークパル上越
の情報紙だよ!

新年明けましておめでとうございます

皆様には、健やかに新春を迎えられたことと、お慶び申し上げます。また、旧年中はひとかたならぬご厚情をいただきありがとうございます。
ワークパル上越は1995年開館以来今年で25目を迎えます。これからも、職員一同一丸となりサービス向上に尽力して参ります。
皆様のご健勝とご発展をお祈り申し上げます。本年もよろしくお願い申し上げます。

ワークパル上越館長 柴 好子

自分磨き! 始める季節です!! 2019年度 マイ・チャレンジ講座募集のお知らせ

●募集期間…2月12日(火)~2月28日(木) ●開講時期…5月より順次(予定)

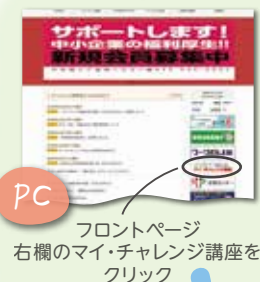
◎2/1号の広報上越に掲載されます。

◎詳細はワークパル上越館内やホームページに掲載します。

たくさんのご応募
お待ちしております!!

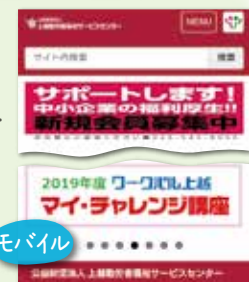
パソコンやモバイルからの申込ができます

2018年度に受講された方の声



PC
フロントページ
右欄のマイ・チャレンジ講座を
クリック

or



モバイル

下のスライドバナーの
マイ・チャレンジ講座を
タップ



下部にURLと
QRコードがあるよ!
見てみてね!

体操講座 <29歳 女性>

主人と結婚し上越に嫁いってから、4年。
子育てに追われてましたか、今春から娘も保育園に行き、少し時間ができそうなので、ネットでカチカチ!いろいろ探して思い切って申し込みました。今では同世代の受講している方と仲良くなり、念願のママ友です。生活がガラッと変わりました。

ヨガ講座 <33歳 女性>

なにかしたいな~と思っていたときに「無料体験会(3講座)」に参加し、自分に合ってると思ったヨガ講座に申込み、続けることができました。申込前に体験できたのは、私にとってとても良かったです。

インタビューにご協力いただきましたみなさん、
ありがとうございました。



講座名	開始時間
2月4日	
コンディショニング・ヨガ	13:15
エアロビクス	19:00
ボクワパンチ	20:15
2月5日	
太極拳	9:30
リズム筋トレ・ストレッチ(昼)	10:45
3B体操	13:15
ソフトシニア体操	14:30
パレト	19:00
ソフトヨガ(夜)	20:15
フラダンス(昼)	10:45
2月6日	
コンディショニング・ピラティス	13:15
社交ダンス(水)	14:45
フラダンス(夜)	19:00
ベリーダンス	20:15
2月7日	
リラクゼーション・ストレッチ	9:30
ヨーガ・セラピー	13:30
社交ダンス(木)	14:45
リズム筋トレ・ストレッチ(夜)	19:00
2月8日	
シニアヨガ・ストレッチ	9:30
シニア体操	10:45
ソフトヨガ(昼)	14:30

2019年度 マイ・チャレンジ講座 運動講座の無料体験会を 行います

どなたでも参加可能です。
各講座は1時間!もちろん無料!!
複数の参加もOK!!
申込は不要です。
会場…ワークパル上越
「多目的ホール」
各講座開始時間の5分前にお集まりください。

詳しくは、ワークパル上越HP内
「無料体験会」のチラシで
ご確認ください。

<https://jyoufuku.zenpuku.or.jp/>

無料体験会
今年もあるよ!

お得な
お知らせです!



New 2018年11月より J MAX THEATER上越の プレイガイドになりました!

観たい映画をご都合のいい日・上映時間で鑑賞できる
映画御鑑賞券を販売しています。ギフトにも最適です!!

※映画御鑑賞券(Movie appreciation ticket)とは…
J MAX THEATERで上映の、どの映画でも使える
映画鑑賞引換え券のことです。

販売場所 上越市下門前477番地(025-545-5111)

販売時間 平日9:00~17:00(休館日を除く)

販売チケット 映画御鑑賞券(Movie appreciation ticket)

販売金額 1枚 1,800円 一般料金のみ

(券1枚で1名様の入場)

プレイガイドを記念して
「映画御鑑賞券」を
クイズの景品にしました。
詳しくは裏面を見てね

・J MAX THEATERのチケットカウンターに
お持ちいただき、希望の映画の当日券と
引き換えて入場してください。(ライブ
ビューイング、特別興行などご利用い
ただけない場合があります。)
・3D作品の場合は、3D料金+3Dメガネ代
を現金にてお支払いください。
・現金との交換・一般料金と各種料金との
差額は返金いたしません。



暮らしの知恵

～冬の静電気～

静電気って?

人や物に電気が溜まった状態、溜まった電気のことをいいます。静電気は、物質同士が摩擦や接触した際に、物質の持っていた電気のバランス(プラスとマイナスが均等)が崩れることで発生します。

冬の天敵静電気。ドアノブなどを触るとパチッ!と静電気が起こることはありませんか? 静電気と冬は密接な関係があると言われています。今回は、静電気の原因や防止策をご紹介します。

パチッとくるのは?

電気のバランスを欠いた状態にある物質が、他の物質との接触の際に、一気に元のバランスへ戻そうとするとときに起こる放電の衝撃でパチッときます。

静電気が発生しやすい条件は?

- ・物質と物質の接触
 - ・物質と物質の摩擦
 - ・空気の乾燥
- の3つと言われています。

なぜ冬だけ静電気を感じやすいのか?

梅雨や夏のような時期の空気にはイオン(水分)が含まれています。夏でも静電気は起きますが、綿や麻など比較的静電気の起こりにくい素材の洋服を着ているため、あまり感じません。冬は大気中の湿度が低い(イオンが少ない)電気が空気中に逃げにくくなります。また、ナイロン・ポリエステル・アクリル・ウールなどの素材は静電気を逃がしづらく、体内に静電気を溜めるため、静電気が発生しやすくなります。また、雪が降る日本海側より、晴れ間が続く空気が乾きやすい太平洋側の方が静電気は起こりやすいと言われています。

静電気が起こりやすい体質

体内はイオンという電気でコントロールされています。血液が流れにくい状態(ドロドロ血液)の人や乾燥肌の人は体内のイオンバランスが崩れ、プラスの電気に傾き(体の酸化)マイナス電子を引き寄せやすいと言われています。

静電気が起こりやすくなる原因は?

- ・肩コリ
 - ・腰痛
 - ・冷え性
 - ・膝・足首など関節の痛み
- などがあげられます。

身近なものに静電気は利用されている

【コピー機】

静電気がトナーと呼ばれる微粒子を引き付ける働きを応用しています。印刷機のレーザープリンターも同じです。

【空気清浄機】

物理的なフィルターのほかに、集じん極板と呼ばれるものを内部に配置し、小さなチリを集める工夫がされています。静電気を帯びた下敷きにホコリが引きつけられるようなイメージです。

【スマホやATM】

タッチパネルでの操作は、指先から流れる静電気を利用したタイプのものもあります。手袋をしていると反応しないことがあります。

静電気を防ぐには?

- ・室内では50～60%の湿度を保つ(加湿器や観葉植物、濡らしたタオル、水を入れたコップを置くのが効果的です)
- ・衣類には、柔軟剤を使う(洗濯しにくい衣類は、柔軟剤を水で100倍に薄めてスプレーにし噴きつける)
- ・肌や髪を保湿する(ハンドクリームやトリートメントを)
- ・体内の水分維持をする
- ・ドアノブ等を握る前に、綿のタオルで一度拭いてから握る
- ・手のひらで直接ドアノブに触れる(手のひらは痛みを感じ神経がほとんど通っていないので効果的!)

食べ物で静電気予防

- ・野菜・果物のビタミンC
 - ・納豆
 - ・芋類
 - ・海藻類(昆布)などです。
- またアーモンド・ゴマ・ひじき・魚類なども良いとされています。成分としてはカルシウム、ナトリウム、マグネシウム、カリウムなどが血液に良いとされています。

コーヒーも効果的

コーヒーはアルカリ性飲料水で、浄化を促すリン酸カリウムを多く含んでいます。ブラックで飲むのがオススメです。

レジ袋が静電気で開かないときは

親指を中に入れ、手をグーにして10秒待つだけ。保湿され手に少量の汗が出るため簡単に開きます。

2018年話題の食材

ダシ不要!雪見鍋

- 【材料】
- ★鯖の水煮缶… 1缶
 - ★大根(すりおろす)… 1本
 - ★お好みの魚介(鮭・ぶり・海老等)… 適量
 - ★お好みの野菜(長ねぎ・白菜・えのき等)… 適量

【作り方】

- ①大根は洗って皮をむき、すりおろす。汁とおろしとわけ。
- ②鍋にすりおろした大根の汁を入れ、野菜・魚介・鯖の水煮(水分ごと)を入れて煮込む。
- ③具材に火が通ったら大根おろしを入れて完成! ポン酢やしょうゆ・麺つゆでどうぞ

鯖缶のフワフワ揚げ

- 【材料】(3～4人分)
- ★片栗粉… 大さじ2
 - ★鯖の水煮缶… 1缶
 - ★味噌… 大さじ1
 - ★長ねぎ… 1本
 - ★生葉チューブ… 5cm
 - ★小柱… 1缶
 - ★わさびチューブ… 2cm
 - ★卵… 1個
 - ★塩… 適宜

【作り方】

- ①長ねぎをみじん切りにする。
- ②鯖・小柱は水切りをする。
- ③すり鉢に鯖の身と小柱を入れ、長ねぎ・卵(全卵)と★を入れてよく練る。
- ④揚げ物用鍋に油を入れ、180℃に熱する。
- ⑤④のタネをスプーンに取り、丸めて揚げる。

JMAX THEATER 上越ブレイガイド記念!!

プレゼントクイズ

映画御鑑賞券 (1,800円)

問題 「ここ△つは、さむく○る」
△に数字を入れ、○に漢字を入れて文章を完成させてください。

正解した方の中から、抽選で3名様に、「映画御鑑賞券」をプレゼントします。尚、抽選で外れた方の中から、5名様に粗品を差し上げます。

応募方法

クイズの答え・住所・氏名・フリガナ・年齢・電話番号・「さくちゃん通信」を手に入れた場所・ご意見＆ご感想を明記のうえ、ハガキまたはメールか FAX でご応募ください。応募締切は**3月25日月必着**です。
※当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

〒942-0063 上越市下門前477番地
ワークパル上越「さくちゃん通信クイズ」係
FAX 025-545-0091
workpal@jyoufuku.zenpuku.or.jp

第27号プレゼントクイズの答え 第27号の正解は「ヒロシ」でした。

ヒロシ君はヒロシ君のお父さんの子なので…。
シローと答えた方、残念でした(泣)
たくさんのご応募ありがとうございました。



上越文化会館

ブレイガイド特報

上越文化会館主催のチケットをワークパル上越で販売しています! 2019年4月～の公演(予定)です。

掲載の公演は今現在の情報です。これから追加になる公演もあります。(発売日はあくまでも予定です。)

発売日	公演名	公演日時
2/9	ごらく亭第二弾	4.7(日) 15:00～
3/23	ファミリーコンサート ～オーケストラで聴く、ジブリ音楽～	5.18(土) 15:00～

※演奏者などの都合により、やむなく中止または変更になる場合がありますので予めご了承ください。

第1弾

上越市

上越市北東の玄関口、「柿崎区」にピックアップ!

上越市13区の中で、一番面積が広いのが「柿崎区」です。ちなみに面積は85.39km²! 海岸線が一番長いのも「柿崎区」。その柿崎地区沖には「コタマガイ」の好漁場があり、旬の晩春の頃に漁獲されるといいます。アサリに良く似ていて、ハマグリのように大きくなる「コタマガイ」、とても美味しい上越の名産物です。それから、「木崎山(柿崎城跡)」、新潟県低い山ベスト3に入るといわれ16.7mもあります。また、柿崎区東部にある「柿崎川ダム」、そこから望む景色は最高です。新潟県のダムの中で唯一「日本海」を望むことができます。まだまだ、ピックアップしたいところですが、記事スペースの関係でこの辺で(〃)以上、「柿崎区」の魅力のほんの一部でした♪



2019年 休館日のお知らせ

2019年1/1～1/3・1/16・2/20・3/20・4/17・5/15・6/19・7/17・8/21・9/18・10/16・11/20・12/18・12/29～12/31
*変更になる場合は、お知らせします。