

# さらら新聞

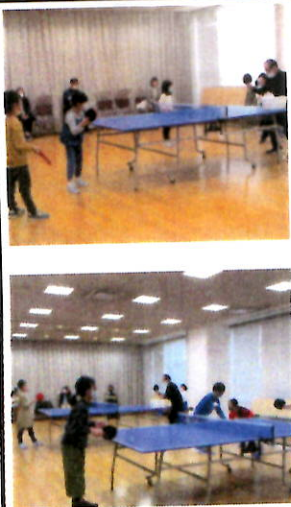
2022年1月  
第20号  
発行 さらら仁川公益施設

## 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。当館では今年もご利用者様に気持ちよくご利用頂けるような運営に努めて参ります。加えて様々なイベントも企画しております。感染症対策などご利用者様には引き続きご面倒をおかけすることもあるかと思いますが、本年もどうぞよろしくお願い致します。

## 小学生体験卓球教室開催

12月4日(土)に小学生体験卓球教室を開催しました。小学1〜3年の部は10名、小学4〜6年の部は7名が参加してくれました。当館では今後も卓球のイベントをたくさん企画しております。奮ってご参加ください。



## 第78回さらら寄席開催

12月11日(土)に「第78回さらら寄席」を開催しました。今回の出演者は、笑福亭鶴太さん・桂ちようばさん・桂歌之助さんでした。昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で開場前に行われる「しころ打ち」が中止となりましたが、今年は無事開催され、館内に軽快なお囃子の音色が鳴り響きました。次回「第79回さらら寄席」は3月12日(土)に開催予定です。前売券の発売は3月1日9時からとなります。(電話予約も同日より可能)



## しめ縄作り開催

12月28日(火)に毎年恒例の「しめ縄作り」を開催しました。兵庫県立奥猪名健康の郷からお越し頂いた講師のご指導により、参加者の皆さんは、立派なしめ縄を作られていました。



## イベントのご案内

**小学3・4・5・6年対象  
ジュニア卓球教室**

開催日：1月15日・22日・29日  
2月5日・12日・19日・26日

時間：9時00分～10時30分

場所：さらら仁川公益施設  
多目的ホール

受講料：2,500円(全7回分)

定員：10名

申し込みは、窓口・お電話・WEBから  
申し込みください。

受付終了後、申込みに応じます。

小学3・4・5・6年生  
の卓球初心者対象

**ジュニア卓球教室**

開催日  
2022年  
1/15 22 29  
2/5 12 19 26

受講料  
9,000～10,300  
さらら仁川公益施設  
多目的ホール  
10名  
2,500円(全7回分)

講師紹介  
内藤 幸太郎  
元卓球選手  
元国家代表

お問い合わせ  
0798-5217686  
9:00～20:00

## スタップの おすすめコーナー

今回ご紹介するのは、ツナ缶です。「なんだ、ツナ缶かあ」なんて声が聞こえてきそうですが、このツナ缶は一味も二味も違うツナ缶です。静岡県由比にある「由比缶詰所」で製造されている、厳選されたマグロを使用したオリブオイル漬けのツナ缶です。オリブオイル漬けですので、すべて食べられサラダはもちろん、お好みで黒コショウやレモン汁をかけたリ、サンドイッチ、パスタ、煮物にと幅広く使っていました。キムチと混ぜてマヨネーズであえてご飯にのせて食べてもすごく美味しいですよ。グルメの友人よりプレゼントされて以来、お気に入りでお取り寄せして食べています。是非お試し下さい。

## コラム

脱水症状とは、体に必要な水分やミネラルが不足した状態です。気温が高く、汗をかき夏に起こりやすい印象がありますが、冬にも注意が必要です。冬は空気が乾燥していることに加え、気温が低く喉が乾きづらいため水分の摂取量が少なくなりがちです。脱水症状になると命に関わる危険な状態になることもあります。冬場でも、食事の時に加えて、起床時・外出時・入浴前後・就寝時など、こまめに水分摂取の機会を増やすことが大切です。